

دانا

کادستر خواتین

پاک سوسائٹی

میت کئی...
محنت کش خواتین کے نام

مدرز ڈے
نہ اچانک، اک رسم محبت کی

فینسی سیٹ
مدرز ڈے کی رنگارنگ

عقیدہ اوڈھو سے
مشہرت ہونا بھی چیلنج ہے

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہدایہ
پیشہ

فہرست

مستقل سلسلہ

10	اداریہ
11	آپ کی رائے
18	جہاں مامتا وہاں ڈالہ
84	ڈالہ ایڈوائزری سرویس
91	خبر اس نے چھیڑی
92	آپ کی رائے
94	شہر ماہ
96	ریویوز
98	ستاروں کی محفل

پیشہ ورانہ

75	گرزندگی کو سمجھنا ضروری ہے
78	لڑکپن کا دور...
78	سوسن کے پھول کاشت کیجئے

باغبانی

گوداری

82	زینے چڑھتی ریلنگ میں رات آرن کا استعمال
83	پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی

لائٹ کیمرو ایکشن

86	عقیدہ اوڈھو سے ملے
----	--------------------

ریستوران ریویو

90	منال ریستورنٹ (اسلام آباد)
----	----------------------------

سیر و سیاحت

88	اوسلو (ناروے کا دار الحکومت)
----	------------------------------

اسپورٹس

12	یوم مئی... محنت کش خواتین کے نام
16	مدیر ڈالہ اسپورٹس
16	ماں ایک منظم ادارہ
16	یہ جشن اجالے کا... ماؤں کا عالمی دن

کھانا صحت کا خزانہ

20	شہد سے ناشتہ... صحت سے آراستہ
22	میٹھا، رسیلا چیکو... کیلوریز سے بھرپور
24	صحت بخش سوہانچنا
26	سیب کا سرکہ، جراثیم کش جزو
28	غذا اور لائف اسٹائل

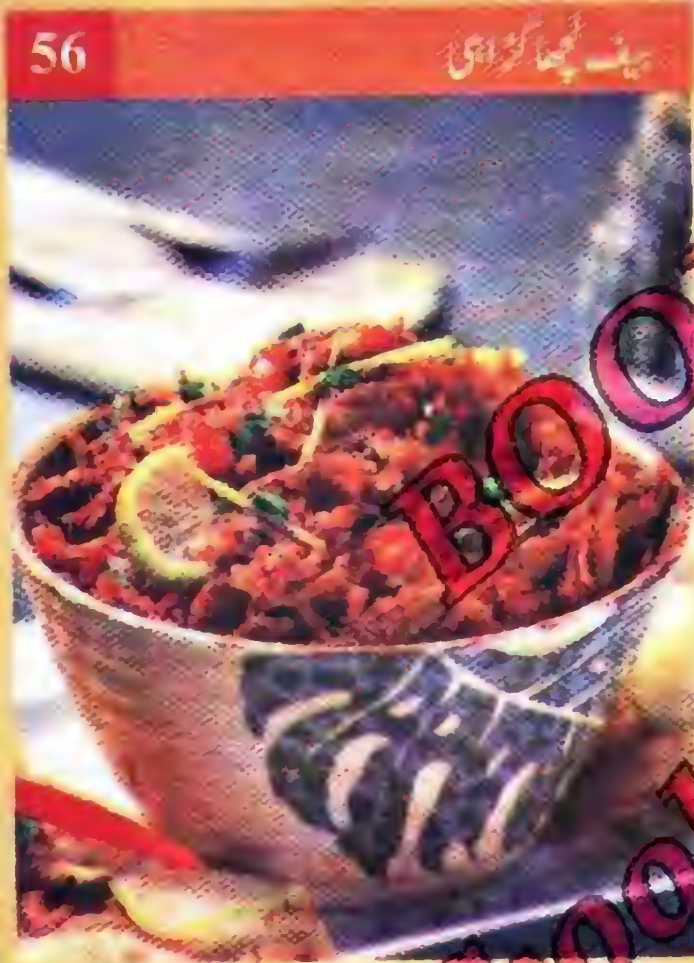
یہ شیف ہمارا

64	شیف ماہم ملک
66	5 منٹ اور میک اپ ہو جائے
67	ہائی ٹیک برشز
68	چاکلیٹ فیشل

صحت عامہ

70	متوقع مائیں ورزش ضرور کریں
72	ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد
74	پانی کم پینے کے نقصانات

ریسیپیز



56

بیف ایڈا پیچ چاؤمین

44

سوئیٹ اینڈ سار چوپیس

چکن مشرومز رول

45

مصالحہ دار شکر قند کے چیس / چکن فنگر ٹوسٹ

46

کالے پھل والی دال

48

49

50

فش مغلای کری / بروڈ

51

مز مشرومز ریولی

فریش کوکوٹ انیم



47

ہیلڈ پائوڈر اسکیج ہاٹ

52

ڈھاب چکن

53

ریشی کباب اور پالک تیار

54

چکن چیز ہانڈی

55

بیف ایڈا پیچ چاؤمین

57

فرنج ڈونٹس

58

ہزیوں کا کٹناکٹ (ریڈر ریسیپی)

36

پنس سینڈوچز

37

اسٹراپی ری نارٹ کیک

38

اسٹلڈ ہیلڈ پائوڈر

39

چکن بریڈ کیکس / کوکوٹ بنانا چین کیک

41

سپ کیکس

42

اسٹراپی ری ہسل چکن

43

فرنج چکن اسٹو



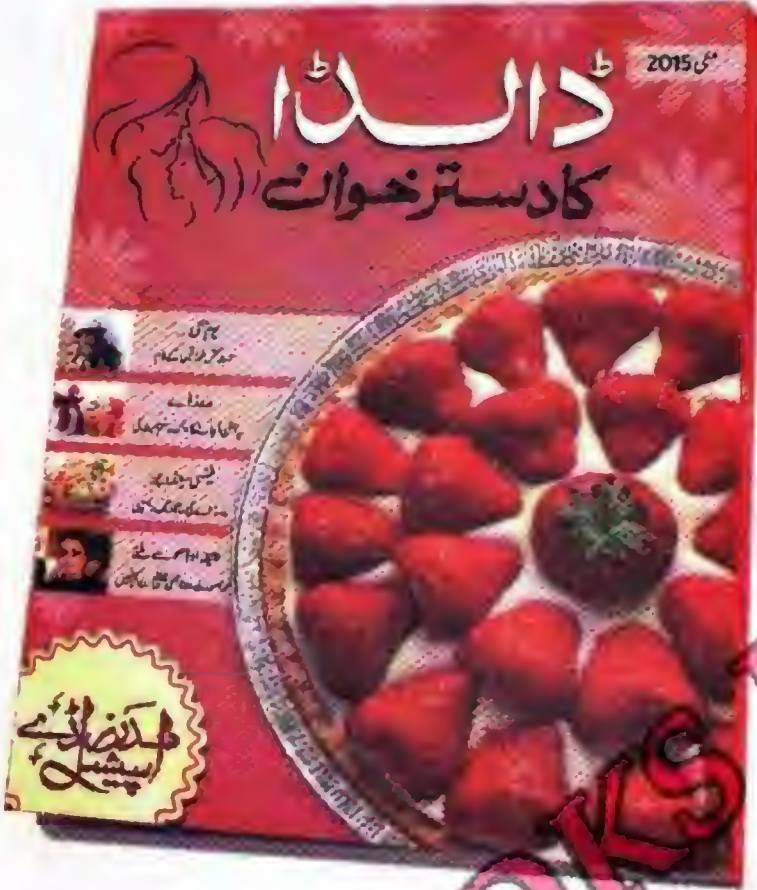
PAKSOCIETY.COM



اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 51، مئی 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



”جہاں مامتا وہاں ڈالدا“ ہمارے بیشتر قارئین عرصے سے یہ سنتے آرہے ہیں اور ڈالدا نے ہمیشہ ماں کا بہت ہی اعلیٰ اور مختلف تصور پیش کیا ہے۔ ماں چاہے پڑی لکھی ہو یا ان پڑھ، اپنے بچے کی پہلی درسگاہ ہوتی ہے۔ ہر انسان کی زندگی میں ماں کا رول بہت اہم ہوتا ہے، ماں کا لفظ ادا کرنے میں ایک مٹھاس منہ میں گھل جاتی ہے اور اس مٹھاس کو مزید واضح کرتے ہوئے جب مختلف خانوں میں بانٹا جائے تو وہ ہماری پوری زندگی پر پھیل جاتی ہے۔ وہ خانے کیا ہیں، ماں۔۔۔ انسان کی پہلی استاد۔۔۔ ماں۔۔۔ بہترین دوست اور ہمراز۔ جس سے لڑائی ہونے پر بھی راز فاش ہونے کا خدشہ نہیں ہوتا۔ ماں۔۔۔ بہترین معالج جو اپنے بچے کی رگ رگ سے واقف ہوتی ہے۔

ماں۔۔۔ ایک بے لوث رشتہ جو ہماری کامیابیوں پر ہم سے زیادہ خوش ہوتی ہے اور ان سب سے بڑھ کر ہمارے لئے وہ دعا کرنے والے ہاتھ جس کی دعا عرش عظیم سے کبھی لوٹائی نہیں جاتی۔

ماں کی تربیت کی جھلک انسان کی پوری زندگی میں نظر آتی ہے، تو آئیے ڈالدا کے ساتھ ایک بار پھر رز ڈے مناتے ہوئے ان تمام عظیم ماموں کو خراج عقیدت پیش کریں جن کے لئے نہ صرف ایک دن بلکہ ہماری پوری زندگی بھی کس ہے۔

ڈالدا کی ساری کامیابیاں آپ ہی کے دم سے ہیں، اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولے گا۔

سرورق اسلام آباد مارٹ کیک

ڈالدا ایڈوائزری سروس
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
عمران فاروق
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

REVELATION INC.
2nd, 210
بلاک نمبر 210، سینٹر، خیابان رومی،
(75600)
ای۔میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

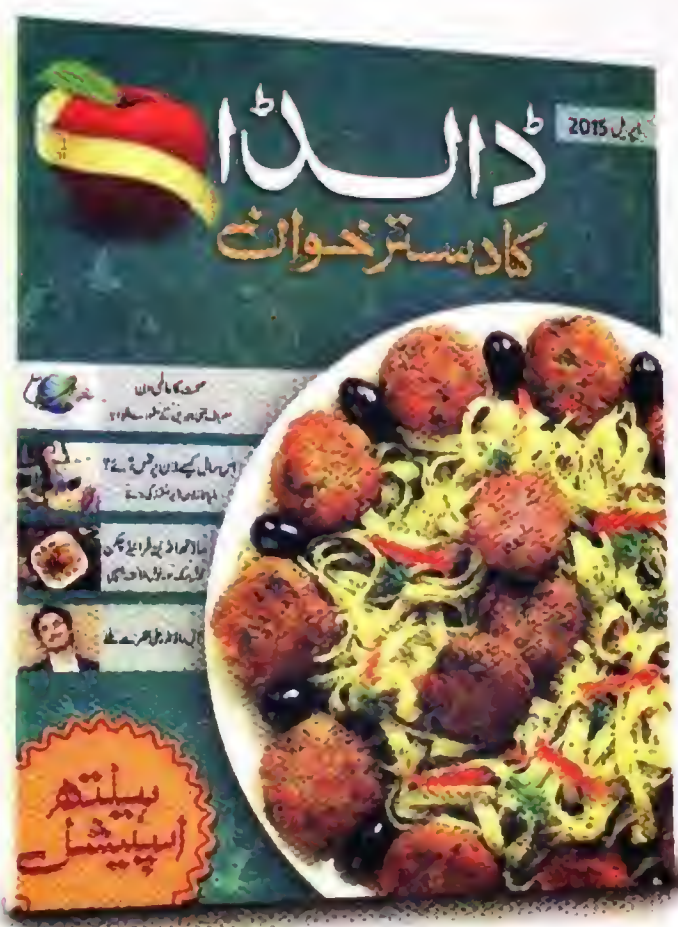


ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسترخوان کے حقوق ہمارے جسر ڈائری مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسترخوان جناب آسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اس کے علاوہ مندہ بھی بنانا سکھایا۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہمارا سلام کہئے۔
شیخ یوسف... رحیم یار خان

ہیلتھ اپیشل بے حد معلوماتی تھا

ڈالڈا کا ہیلتھ اپیشل ہر سال صحت سے متعلق ایک خصوصی ایڈیشن شائع کرتا ہے۔ یہ ایڈیشن قارئین میں کوکنگ کے کئی رسالے مختلف موضوعات پر صحت عامہ کے متعلق معلومات کرتے ہیں لیکن ڈالڈا کادسترخوان کی بات کچھ اور ہے۔ یہاں شائع ہونے والے ڈاکٹروں کے انٹرویوز بے حد معلوماتی ہوتے ہیں اور ان کے ذائقوں سے رابطہ کیا جائے تو وہ بھی قارئین کے مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتے اور علاج میں مدد کرتے ہیں مثال کے طور پر ڈاکٹر ناجیہ اشرف، ایڈیٹر سائیکلٹرست اقبال آفریدی اور ڈاکٹر نور محمد سومرو کے انٹرویوز نہایت جاننے والے ہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ صحت کے عالمی دن کے حوالے سے آپ کا جوجہ دینے کا حد کارآمد ہے۔
آمنہ زبیری... کوثری

ریویوز کا سلسلہ اچھا ہے

ڈالڈا کادسترخوان ہر سال قارئین سے اور اس میں آپ کی ٹیم کی فنی و تخلیقی استعداد نظر آتی ہے۔ موضوعات خواہ صحت عامہ کے ہوں، کھانوں کے خزانوں سے متعلق ہوں، روح و جسم کے مسائل ہوں یا بچوں کی نگہداشت میں بچپن کے دنوں کی یاد تازہ کرنی مقصود ہو، آپ ہر شعبے میں ہماری اخلاقی مدد کرتی ہیں۔
مجموعی طور پر ان تمام سلسلوں کے ساتھ ساتھ ریویوز کا سلسلہ بھی اچھا لگتا ہے۔
ذرا سنا، کوثری... سے پہلے آپ تجسس بیدار کر دیتی ہیں۔ اسی طرح کچھ نئے نئے فلموں کی باتیں پتا چلتی ہیں۔ آپ کا بے حد شکریہ۔
رضیہ خان... ملتان

بیف مدراسی ہانڈی ذائقہ دار بنی

میں اکثر آپ کے رسالے سے ریسیپیز لیتی ہوں اور مختلف ڈشز بنانے کی کوشش کرتی ہوں۔ پچھلی مرتبہ میں نے بیف مدراسی ہانڈی بنائی جسے آپ نے ریسیپٹ اپیشل کے عنوان سے شائع کیا تھا۔ واقعی آپ نے بہت حد تک مناسب جزاء کے ساتھ ڈش بنانے کی ترکیب لکھی تھی۔ شاز یہ ولید... فیصل آباد

لان پرنس کی آئی بہار

نامور پاکستانی ڈیزائنرز کے تجربات کی روشنی میں لکھا گیا یہ مضمون بہت پسند آیا۔ بہار کے ساتھ ساتھ موسم گرما بھی شروع ہو جاتا ہے اور مارکیٹ میں نئی لان آ جاتی ہے۔ ڈالڈا کادسترخوان نے ہمیں اچھی لان کے انتخاب میں خاصی مدد دی۔
عالیہ شیخ... حیدر آباد

چکن بھرے چکن دل کو بھاگئے

سادہ پیٹن کی ترکاری اور بھارے پیٹن تو اکثر بناتی تھی لیکن آپ نے چکن بھرے پیٹن بنانے کی ترکیب خوب لکھی۔ یہ میرے لئے بہت حد تک نئی اور انوکھی تھی۔ گھر میں سب ہی کو ذائقہ دار لگی اور اب بھی چھٹی کے روز اسے بنانے کی فرمائش کی جا رہی ہے۔
منیبہ سلم... لاہور

افسانہ دل کد ان تھا

محترمہ ذکیہ مشہدی کا افسانہ بکسا، پڑھنے کی لالچ دیا۔ دل کد ان تحریر ہے۔ لطف آ گیا۔ کردار نگاری اور اردو زبان کی چاشنی تو اپنی جگہ پرست ہے۔ ہی گھر آپ کی نگاہ انتخاب کی داد دینی پڑتی ہے کہ جنہوں نے اسے ایسے خوشگوار کا حیرت انگیز آئندہ بھی ایسے ہی دل کو چھو لینے والی تحریریں شائع کیجئے۔
صائمہ حبیب... ساہیوال

صحت عامہ کے مضامین خوب رہے

بچوں کی صحت ہو یا بڑوں کے عارضے ڈالڈا کادسترخوان اپنے صفحات میں مکمل حد تک احتیاط اور علاج کی تدابیر فراہم کرتا ہے۔ اس بار صحت کے عالمی دن پر آپ کا یہ رسالہ بہت حد تک معلوماتی اور عام فہم تھا۔ کیسرس، ذیابیطس اور موٹاپے پر سائنسی نقطہ نظر سے بحث کی گئی۔ آئندہ بھی ایسے معلوماتی مضامین شائع کرتے رہئے گا۔
ماندہ وسیم... عمرکوٹ

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود سے ملاقات اچھی رہی

واقعی ماننا پڑتا ہے کہ کھانا خلوص کے ساتھ یعنی دل سے پکایا جائے تو ذائقہ آ ہی جاتا ہے۔
ڈالڈا کادسترخوان حنیفر کے انٹرویوز کو بڑی جامعیت اور خوبصورتی سے شائع کرتا ہے جس کی نظیر نہیں ملتی۔ دوسرے رسالے حنیفر کے انٹرویوز نہیں دیتے جبکہ ان سلیمز میٹی حنیفر کے پاس علم کو وسیع کرنے کے کئی Tips ہوتے ہیں۔
بہر حال شبانہ محمود سے ملاقات بہت اچھی رہی۔
روینہ احمد... خوشاب

کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس رسالے کی جان ہیں

کھانوں کی ترکیب کا تو خیر جواب ہی نہیں کہ یہاں سے ہم نے کوکنگ ٹپس اور کھانوں کے معیار کو بڑھایا۔ یہی وجہ ہے کہ ہر ماہ کی پہلی تاریخ کو ہمیں ڈالڈا کادسترخوان کا انتظار ہوتا ہے۔ اس بار آپ نے چلی گارلک سوس بنانے کی بہت اچھی ترکیب بتائی ہے۔

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیشن کے لئے ترکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)

ریکی اور حجامہ تھراپیٹ سے ملاقات پسند آئی

ڈالڈا کادسترخوان نے اس بار ریٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپیٹ یا سیم زابد کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ یہ معلوماتی تحریر واقعی سیر حاصل رہی۔
ماہادقار... ڈیرہ غازی خان



یوم مٹی...

مختل حالات میں آس اور خوشحالی کا خواب دیکھتی محنت کش خواتین کے نام

شاہین ملک

آج کے دن دنیا بھر کے مزدور ملیں اور ان کے مسائل اور محنت پر روشنی ڈالنے کی جدوجہد جاری رکھتے ہوئے 1886ء میں جنم لینے والی مزدور تحریک کو اپنی جانوں کا نذرانہ دینے والے شہداء کی قربانیوں کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے آج کے ذرا تاریخ کے اوراق پلٹتے ہیں۔ ٹریڈ یونین کا تصور 19ویں صدی میں صنعتی انقلاب کے ساتھ ہی وجود میں آ گیا تھا جب ہزاروں افراد نے زراعت کا پیشہ چھوڑ کر کارخانوں میں کام کرنے کا ارادہ کیا تھا۔ مگر یہاں ان کی اجرتیں معمولی تھیں اور اوقات کا دخل سے طویل تھے اور کام کرنے کا ماحول صحت مندانہ نہیں تھا اور کارخانہ داروں کی ہمارے ان کی اور محنت کشوں کی کمپری نے Union کی سرپرستی کی۔

خود بخاری کا جذبہ پایا جاتا ہے۔ ان میں ملازمتیں کرنے کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ نفع و نقصان کی تجرباتی صورتحال سے خوفزدہ ہو جاتی ہیں جبکہ ملازمتوں میں قلیل معاوضوں پر دن کے اوقات کار سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ تعلیم یافتہ



خواتین کو دیئے جانے والے قرضوں کی اسکیم سے متعلق علم ہو سکے گا۔ ”ہم تعمیر بینک کے بیٹے کے محنت کش خواتین کو گھریلو سطح پر کام کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے قرضے مہیا کرتے ہیں جن سے غیر رسمی شعبہ کو استحکام ملتا ہے۔ ایسی خواتین بھی جن کے گھرانوں میں مرد سربراہ ہو جاتے ہیں۔ ہم ان کو بھی آسان شرائط پر قرضے جاری کرتے ہیں۔ اگر چند خواتین کو مل کر کام کرنا مشترکہ کاروبار کرنے کے لئے قرضہ چاہتی ہیں تو بھی ہمارے بینک سے رجوع کر سکتی ہیں۔ اس طرح وہ ایک دوسرے کی گواہی اور سرپرستی میں اپنی شناخت کرواتی ہیں مثال کے طور پر فیصل آباد کی سلمی خاتون نے اپنے بچوں کے ساتھ چائے کے اسٹال کے لئے قرضہ کے لئے رجوع کیا۔ اب وہ کامیاب تاجر کے طور پر اپنے بیروں پر کھڑی ہیں۔ بینک کا قرضہ بھی آسان شرائط کے مطابق ادا کر چکی ہیں۔ ریحانہ صاحبہ نے بھی گڑیوں کے کاروبار کے لئے ہم سے رابطہ کیا تھا آج وہ بینک کے پیسے سے کامیاب بزنس کر رہی ہیں۔ اب انہوں نے دس معاون ساتھیوں کو تربیت دے کر اپنے یہاں ملازم رکھ لیا ہے۔ یوں کئی خاندانوں کی مالی امداد کا بیڑا اٹھا کر ایک اہم سماجی فریضہ ادا کیا ہے۔“

”ورلڈ بینک کے اعداد و شمار اور جائزہ رپورٹوں سے حوصلہ افزا صورتحال سامنے نہیں آئی اس کی وجہ کیا ہے؟“

”تعلیم کی کمی اور مردوں سے علیحدہ ہو کر اپنا ذاتی کاروبار کرنے کی ہمت نہ ہونے کی وجہ سے ہماری خواتین پیچھے ہیں۔ 1% فیصد سے بھی کم خواتین میں

پاکستان میں بھی کم و بیش ہر صنعتی ادارے میں یونینز موجود ہیں۔ شروع میں میڈیا اور دانشور اس موضوع پر کم ہی بولتے تھے مگر آج صورتحال مختلف ہے۔ اب محنت کش طبقے کو حوصلہ افزاء حالات میسر آ گئے ہیں۔ خود ان میں ایک طبقے کا احساس اجاگر ہوا ہے۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں 10 ملین خواتین Home Based Worker ہیں اور ان کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ 9/11 کے بعد جہاں حالات نے پوری دنیا کے مزدوروں کو زبردست دھچکا لگایا وہاں پاکستانی مزدوروں پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوئے۔ ہزاروں افراد ڈاؤن سائزنگ کی لپیٹ میں آ کر بے روزگار ہوئے اور دہشت گردی کے ساتھ ساتھ دیگر مافیائے بھی آبادی کے بڑے طبقے کو متاثر کیا۔ اب صورتحال کچھ یوں ہے کہ غربت کی لکیر کے نیچے بسنے والے طبقے غذائی کمی کی وجہ سے بیمار یوں کا شکار ہونے لگے ہیں۔ دوسری جانب توانائی کے بحران نے مینوفیکچرنگ کی صلاحیت کو بھی متاثر کیا ہے۔

دنیا کے دیگر ترقی پذیر ملکوں کے کامیاب تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی مائیکرو فنانسنگ ادارے قائم ہوئے ہیں۔ تجارتی بینک بھی اپنی شرائط پر بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم مائیکرو بینکنگ میں قدرے آسان شرائط پر قرضے فراہم کئے جا رہے ہیں۔ اس ضمن میں پاکستان مائیکرو فنانس نیٹ ورک کے بورڈ کے ایک اہم رکن محترم ندیم حسین سے ہونے والا ایک مختصر مکالمہ یہاں شائع کیا جا رہا ہے جس کی روشنی میں پاکستانی محنت کش



اور خوشحال خواتین میں کاروبار کرنے کا رجحان قدرے زیادہ ہے اور انہیں خال خال ہی قرضوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہر حال مائیکرو فنانسنگ بینک ہر طبقے کی محنت کش خاتون کا اپنا ادارہ ہے۔ ورلڈ بینک نے گذشتہ سال حوصلہ افزا رپورٹ نہیں دی تھی اور مردوں کی نسبت خواتین کو معاشی ترقی کے دھارے سے بہت نیچے ظاہر کیا تھا مگر رفتہ رفتہ یہ صورتحال بہتر ہو رہی ہے۔

”یہ صورتحال کیسے بہتر ہو رہی ہے اور اب کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟“ ہماری خواتین مردوں کے تسلط اور تعاون کے بغیر کچھ نہیں کرنا چاہتیں وہ دس ہزار سے تیس ہزار روپوں کا قرض لے کر بھی مردوں کے حوالے کر دیتی ہیں اور مرد انہیں اپنے کاروبار میں لگا کر خواتین کو پس پشت رکھتے ہیں اس کا نفع خاتون کو نہیں دیتے۔ قرضوں کی واپسی کے سلسلے میں بھی عورت پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ دیہات اور بعض شہروں میں بھی کچھ لوگ سود پر قرضے دیا کرتے ہیں کم از کم مائیکرو فنانسنگ بینک اس کی Intensity وصول نہیں کرتا۔ قرضوں کی واپسی کی شرح بھی حوصلہ افزا ہے اور 99% عورت اپنی اقساط ادا کر دیتی ہیں۔

Euro Foundation کی سیدہ احمد نے اپنی غیر منفعت بخش تنظیم سے متعلق معلومات بہم پہنچائیں جو ملکہ قریب تھیں۔



دنیا کے دیگر ممالک میں خواتین کے کامیاب تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی مائیکرو فنانسنگ ادارے قائم ہوئے ہیں۔ تجارتی بینک بھی اپنی شرائط پر بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم مائیکرو بینکنگ میں قرضے آسان شرائط پر قرضے فراہم کئے جا رہے ہیں۔

”ہر ایسی تنظیم جو ہنرمند خواتین کو ایک پلیٹ فارم پر لے آئے ان کو ان کی جملہ صلاحیتوں کے مطابق روزگار مہیا کرنے کی کوشش کرے انہیں مضامین بنانے کی جدوجہد کرے وہ ان کے لئے امید کی کرن ہوتی ہے۔ یہ تنظیمیں خواتین نے سندھ اور پنجاب کے دیہی علاقوں میں مختلف فنون میں تربیت کی۔ انہیں کچھ امداد اور لکھنے پڑھنے کی اہلیتوں میں اضافے کے لئے خدمات مہیا کی جاتی ہیں تاکہ وہ اپنے میلان اور رجحان کے مطابق ملازمت یا کاروبار کرنے کے لئے اہل قرار پائیں۔ ہم قرضے نہیں دیتے مگر اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت پیشہ ورانہ مہارتوں سے لیس کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے پیروں پر کھڑی ہو کر اپنا مستقبل تاننا سکھ سکیں۔“

ایم سی کا عزم و محنت کو ماتھے کا جھومر بنانا ہے تاکہ ہماری خواتین اعتماد کے ساتھ اپنی صلاحیتوں کو کام میں لائیں اور خوشحالی خاندانوں کی بنیاد بنے۔ یہی بنیاد پورے سماج کے معاشی عفریت کے خاتمے کا سبب ہوگی انشاء اللہ!



ماں ایک منظم ادارہ

ماؤں کے عالمی دن کے حوالے سے ملازمت پیشہ خواتین سے گفتگو

ایک انیس جو کام کرنے کے ساتھ ساتھ ذاتی زندگی اور بچوں کی پرورش میں توازن کو ہاتھ سے نہیں جانے دیتی آج اپنے عالمی دن کے موقع پر اپنے تجربات ہم سے شیئر کر رہی ہیں۔ آئیے دنگوں اور خوشیوں کی دنیا کی باسی ان خواتین سے متوازن زندگی گزارنے کے کچھ انداز سیکھیں۔ ہماری ٹیلی ویژن اسکرین ان ماؤں سے جھلکاتی ہے اور ہم روزانہ ان مشہور رول ماڈلز سے ملتے ہیں۔

بوتیک کے کام میں ہاتھ بٹانا بھی بہت ضروری تھا لہذا جو کام شروع کیا تو اب تک کر رہی ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ 6 سے 8 گھنٹے بچوں کے ساتھ گزارتی ہوں۔ کام گھر سے بھی ہو سکتا ہے جہاں آپ بچن اور بچوں کی پرورش اور خاص کر تعلیمی سرگرمیوں میں شریک ہو سکتی ہیں جیسا کہ میں نے کیا ہے۔ وقت کی بہترین تقسیم کرنی آ جائے تو ایک روٹین بن جاتی ہے۔ میرے بچے کا الگ مزاج ہے۔ ان کی دلچسپیاں خاصی متنوع ہیں اور میں ہر بچے کی انفرادیت کو مد نظر رکھ کر ان کی مدد کرتی ہوں۔ سیر و تفریح کرنے لے جاتی ہوں، شاپنگ، ٹیوشن، برتھ ڈے پارٹیز اور ہر فنکشن میں لے جاتی ہوں تاکہ انہیں یہ احساس نہ ہو کہ ہماری ماں اپنے کام کو زیادہ اہمیت دیتی ہے اور ہم بچے اس کے لئے ثانوی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس لئے صبر کے تہوار، اتوار اور ماؤں کا عالمی دن ہمارے لئے نہایت اہم اور خاص دن ہوتے ہیں۔ میرے بچے اپنی ساری جیب خرچی میرے لئے تحائف خریدنے میں خرچ کرتے ہیں اور پھر مجھ سے گنتی رقم وصول بھی کر لیتے ہیں اس طرح زندگی گزارنے کا چارٹ آتا ہے وہ بیان سے باہر ہے۔

انجی مارشل (میک اپ آرٹسٹ)



”گھر اور بچے کی اضافی ذمہ داری نبھانے میں میری ماں نے میرا ہر لمحہ ساتھ دیا۔ اس طرح مجھے ماں بننے کا اصل مقصد سمجھ میں آیا۔ اب میرے بچے اپنے اپنے کام میں بہت حد تک منظم اور پختہ ماں بننے کی کوشش کر رہی ہوں۔ ہر کام کے لئے وقت مقرر کرنا اور اپنی ترجیحات کا تعین کر لینا میں نے اپنی ماں سے سیکھا۔

ہر ماں کو اپنے بچوں کا دوست بن جانا چاہئے تاکہ بچے آپ سے اپنی ہر بات کر سکیں۔ مختلف مسائل حل کر مل کر لیں تاکہ نادان دوستوں سے مشورے کر کے غلطیاں کریں اور والدین کو خمیازے بھگتتے پڑیں۔ میں مدرز ڈے پر کچھ بھی پکاتی نہیں ہوں۔ سب کچھ مجھے تیار ملتا ہے۔ بچے میرے لئے کوئی نہ کوئی ذیل آرڈر کرتے ہیں۔ اسپیشل ٹیک بن کر آتا ہے اور ہم فارم ہاؤس جاتے ہیں۔“

نادیہ حسین (پبلکسٹ، ماڈل، اداکارہ اور ماہر حسن)



”میرے لئے سب سے اہمیت رکھتی ہے۔ بار میں نے اچھے اچھے پروڈیکٹ چھوڑ دیئے کہ اس وقت میرے بچوں کے امتحان ہو رہے تھے یا کسی طبی مسئلہ کا سامنا تھی۔ میں نے حتی الامکان کوشش کی کہ وقت کی تقسیم کر دوں۔ یہ ہر ماں کے لئے چیلنج ہوتا ہے۔ ابتداء میں مجھے یہ ہنر نہیں آتا تھا۔ کب تک کام کرنے کے بعد خود میں اتنی توانائی نہیں پاتی تھی کہ گھر اور بچوں کا اچھی طرح خیال رکھ سکوں مگر دو ایک سالوں ہی میں وقت کی بہتر تقسیم کرنے کی اب میری پہلی کوشش ہے کوئی شکایت نہیں رہی۔ مدرز ڈے سر پر انزورہ ہی نہیں سکتا۔ مجھے کمپوزنگ اور ہر قسم کا گنٹ تو ملتا ہی ہے اور جواباً مجھے شاندار لچ کا اہتمام کرنا ہوتا ہے۔ ڈیزائن بنانے اور یہ ان کے پاپا کا سر پر انزورہ ہوتا ہے۔

نہایت صبر و استقامت سے ہر شوق پورا کیا اور ہر دلچسپی میں حصہ لیا اور بچوں کی پیدائش کے مرحلے سے لے کر پرورش اور اسکول جانے تک ہر کام کو منظم انداز میں کر لیا اور زندگی سے یہ سبق سیکھا کہ ہر وقت اپنی خوشیوں اور ذات کو اہمیت نہیں دینی چاہئے۔“

ہامعدنان (فیشن ڈیزائنر)



”میرے تین بچے ہیں ان میں دو ٹین ایج بچے اور ایک چھوٹی بیٹی ہے۔ ابتداء میں، میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا تھا۔ ظاہر ہے کہ گھریلو خاتون ہوتی تو سولے بچوں کی دیکھ بھال کے کوئی کام نہ کرتی لیکن عدنان کے ساتھ ڈیزائننگ اور

• سیر کرنے والی ماؤں کے لئے متوازن زندگی کیا صرف ایک خواب ہوتا ہے؟
• آپ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟
• ذاتی خواہشوں کو کیسے نظر انداز کرتی ہیں؟
• ایک کامیاب ماں کی تعریف کیا ہو سکتی ہے؟
• مدرز ڈے کی ٹریٹ کیسے ملتی ہے؟ مدرز ڈے کے موقع پر کیا کام کرنا چاہئے؟

زارا شا جہاں (معروف فیشن ڈیزائنر)

”متوازن زندگی بے شک ایک تصور ہی ہوتا ہے اور ہر کام کرنے والی ماں اپنی ترجیحات کا تعین کرتی ہے۔ کام بھی ضروری ہے تاکہ خاندان کی کفالت اور اپنے پیروں پر کھڑے ہو کر با اعتماد اور خوشحال زندگی گزارا جائے۔ اس لئے عورت اپنے شوہر، والدین، سسرالی عزیزوں کی طرف سے تعاون چاہتی ہے اگر آپ کی فیملی تعاون کرتی ہو تو بہت سے امور میں اخلاقی مدد مل جاتی ہے۔

وقت کی تقسیم اور اپنی خواہشوں کو آئندہ پر اٹھا رکھنا دراصل ایک چیلنج ہوتا ہے جو ہر ماں اپنی زندگی میں قبول کرتی ہے۔ کامیاب ماں وہی ہوتی ہے جس کی فیملی اس سے مطمئن ہو۔ میں نے اپنی زندگی کو سادہ رکھا ہے اس لئے اپنی دباؤ کم سے کم ہوتا ہے۔ بچے مجھے سمجھتے ہیں میں بچوں کی ضرورتوں کا احساس کرتی ہوں۔

میرے بچے اپنے ڈیڈی کے ساتھ چپکے چپکے منصوبے بناتے ہیں اور صبح کے ناشتے سے لے کر ڈنک سر پر انزورہ دیتے ہیں۔ مجھے تو لگتا ہے ایک ہی دن میں دس کلوزز بن بڑھالوں گی۔ کام کرنے والی ماؤں کو میں یہی مشورہ دوں گی کہ آپ حتی الامکان حد تک اپنے حقوق پہچانیں اور اپنی فیملی کی کفالت کے لئے سرگرم ہو جائیں۔ بچوں کا مستقبل محفوظ کرنے کے لئے کام کرنا پڑے تو ضرور کریں۔“

یہ جشن اُجالے کا... ایک رسم محبت کی ماؤں کا عالمی دن ہمارے شیفر نے آج احتراماً کیا کیا ہے؟

ماؤں کا عالمی دن، اولاد اور ماں کے لئے پیار کی گرہ لگانے ایک بار پھر آ کلون میں اتر رہا ہے۔ لوگ ماؤں کے لئے تحائف خریدتے اور تیار کرتے ہیں۔ بازاروں میں ہم نے درجنوں ایسی بچیاں بچے دیکھے جو گرمی کی مناسبت سے اپنی ماؤں کے لئے ملبوسات، پرفیومز، زیور، برتن، آرائشی اشیاء اور ذاتی استعمال کی دیگر اشیاء خرید رہے تھے۔

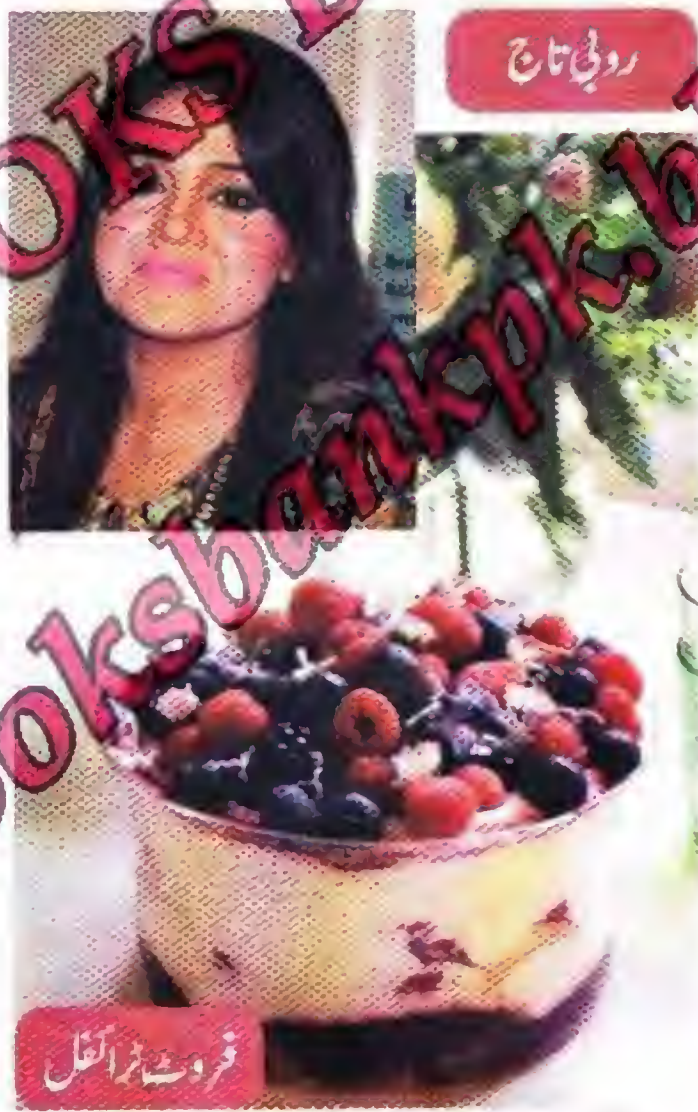
پسند ہے اس لئے ٹرائل تو ضرور بنے گا۔ بیٹھے کے بغیر تو کھانا مکمل ہی نہیں ہوتا۔ میں ایسا کروں گی کہ بہانے سے پوچھ لوں گی کہ آپ کا کیا کھانے کو جی چاہ رہا ہے اور پھر بظاہر بھول جاؤں گی کہ کچھ پوچھا تھا اور سر پر انز دے کر کچھ ایسا ہی بنا لوں گی اور کوئی نہ کوئی گفٹ بھی لاؤں گی۔ کھانا تو پکاتا ہی رہتا ہے۔ کھاتے ہی رہتے ہیں، کوئی یادگار چیز تو دینی ہی چاہئے۔ یہ تو وہ ہستی ہیں کہ جو بنا کہے، بنا مانگے، ہمارے لئے کلمہ خیر ادا کرتی ہیں۔ ان کی تربیت نہ ہوتی تو آج روٹی تاج کہاں ہوتی۔“

شام ہر وقت ان کی آواز سنوں، انہیں دیکھوں اور ان کی دعائیں لوں اگر میں تصور کروں کہ انہیں کچھ دینا ہے تو پھر ان کے تصور کے مطابق فرمانبرداری میں اضافہ کرنا چاہوں گا تاکہ ان کے لئے قابل فخر ہستی بن جاؤں۔ آج کل میں نے لبنانی کھانے پکانے میں مہارت حاصل کی ہے۔ میں نے کئی مرتبہ اپنی لڑکی کو اپنے ہاتھ کی ڈشز کھلائی آج بھی کچھ ایسی ہی ڈش بنا کر پیش کروں گا۔“ محبوب کا کوٹا ہے کہ کولیوسٹرول اور وزن کی زیادتی کا شکار لوگوں کے لئے لبنانی کھانے بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں لہذا تندرستی چاہنے والی ماؤں کے لئے لبنانی کھانوں کے بہترین نمونے پیش ہو سکتا۔“

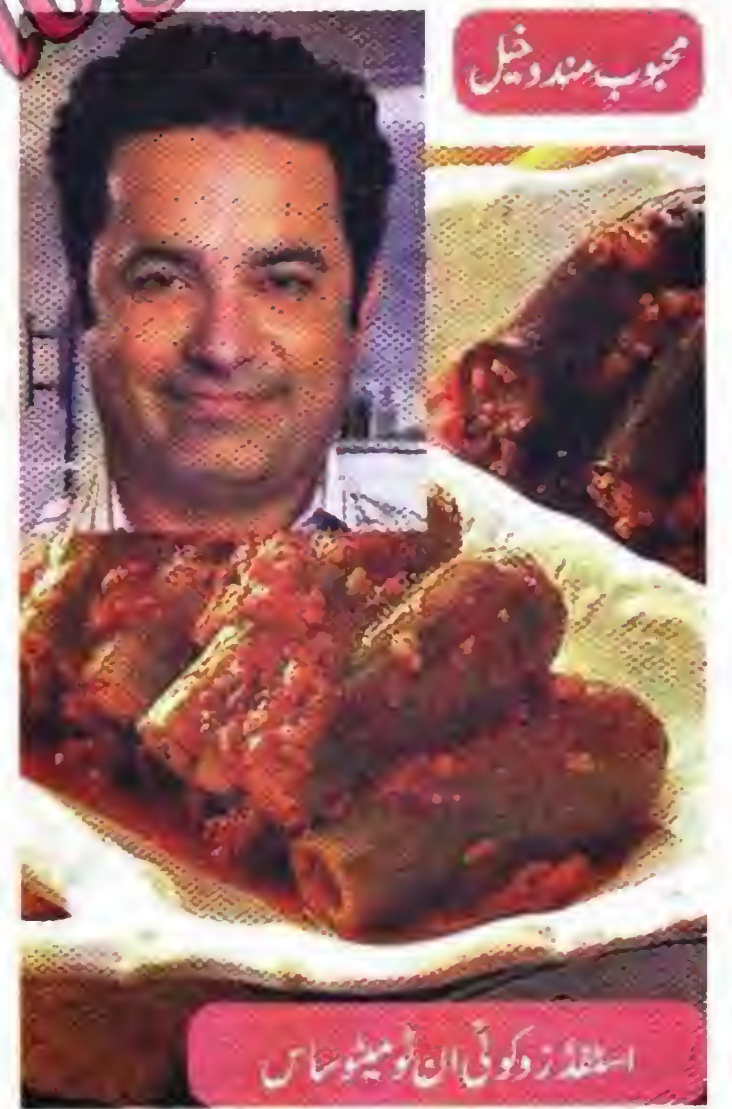
تحائف والی ایسی دکانیں جو نہ صرف پاکستان بلکہ تھائی لینڈ، ملائیشیا اور چین کی اشیاء بھی فروخت کرتی ہیں ان کے ہاں عید سے پہلے عید کا سماں دیکھتے چپے آ رہے ہیں۔ نوجوان بچوں کی جگنوؤں کی مانند چمکتی آنکھوں اور موزوں تھکدے سیانے ہونے پر کوفت کے پس پردہ چاہت کے لئے کوئی بیرد میسر، کوئی تھرماسٹر یا سارڈائی تجر کا روں کا اصول ضابطہ زمین پر نہیں اترتا۔ اسی احساس کے پیش نظر ڈاکٹر اختر عظیمی کے پسندیدہ شیفر سے مدرس ڈاٹ کے موقع پر تیار کی جانے والی ماؤں کے تحائف کا ایک سوال پوچھ رہا ہے۔ دیکھئے تو آپ کے پسندیدہ شیفر آج اپنی جان کے بدلے دل و جان سے کیا چیز پکائیں گے؟



سعادت صدیقی



روٹی تاج



محبوب مندوخیل

”میری امی کو بھی سری کی ڈشز بھاتی ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ میں اس روز انہیں کوئی نئی ڈش بنا کے میری امی کے گھر میں کھانا نہیں پکاتا۔ ٹیلی ویژن پر ہی خاصی مصروفیت رہتی ہے لیکن ماں کا دل ہواور شیفر بیٹا بچن سے دور ہو یہ تو ہو ہی نہیں سکتا۔ اب چکن میں ساؤش ہو سکتی ہے جو پہلے گھر میں نہ بنی ہو اور جسے امی جکھتے ہی دل سے دعا دیں، میں ایسی ہی کسی ریسپی کی تلاش میں ہوں۔ ویسے ماں کسی تحفے کی نہ تو محتاج ہوتی ہیں نہ کبھی تقاضا کرتی ہیں مگر سچی بات ہے کہ اولاد ان کی خدمت کا حق ادا ہی نہیں کر سکتی۔ تحفہ کبھی دعا کے لئے مشروط نہیں ہوا کرتا۔ مجھے پتا ہے کہ وہ مجھے دعاؤں میں کبھی نہیں بھول سکتیں تو میں انہیں خوش دیکھنے کی ادنیٰ سی کوشش ضرور کروں گا۔“

روٹی تاج کو فروٹ کارونگ کرنا خوب آتی ہے۔ وہ اپنے شوز میں بھی وقتاً فوقتاً اس آرائش اور پیشکش کے ساتھ ٹرائل بنانا سکھاتی ہیں۔ اپنی امی کے لئے جب بطور خاص بنائیں گی تو ظاہر ہے اس مٹھاس میں ان کا خلوص بھی اند آئے گا۔ ”میری امی کو میرے ہاتھ میں ذائقہ محسوس ہوتا ہے اس لئے جو کچھ بھی بناؤں گی وہ شوق سے کھالیں گی۔ میرا دل چاہتا ہے کہ وہ مجھ سے فرمائشا کچھ پکوائیں اور میں ان کے دل کی بات جان لوں۔ ویسے ان کو میٹھا بہت

”ماں کا کوئی ایک دن نہیں ہوتا کم از کم ہم مشرقی تہذیب سے تعلق رکھنے والوں کے لئے ہر دن ماں کا دن ہوتا ہے۔ میں نے کبھی کسی چیز کی شکل میں انہیں خاص اس روز کوئی تحفہ نہیں دیا۔ ہر روز دل ان کے لئے فرش راہ رہتا ہے۔ ان کی کال، پیغام اور آمد کا انتظار رہتا ہے۔ میں خواہتا ہوں کہ صبح اور

مکس سبزیاں بنائیں۔ پچھلے سال چاکلیٹ کیرامل کیک پیش کر کے مجھے حیران کیا تھا۔ اس بار وہ کیا کرتی ہے مجھے اس کے ارادے کی بھٹک تو پڑ گئی ہے مگر اس سر پرانز کو سر پرانز ہی رہنے دیں کچھ نہ کچھ خاص ڈش بنائے گی یا تختہ دے گی۔ ویسے تو مدرز ڈے جدید ثقافتی رجحان ہے میرے لئے تو ہر دن ماں کا دن ہوتا ہے۔“



شیف مابین خان



مدرز ڈے کیک

نوجوان شیف مابین خان نے ٹیلی ویژن پر پزیرائی دی اب ذرا ان کی ذاتی مصروفیات پر بھی مانتے چلیں۔ آپ اپنی والدہ کے ساتھ رہائش پذیر ہیں اور ان کی غیر موجودگی میں وہی گھر اور بچوں کی نگہبانی اور تربیت کرتی ہیں۔ آپ مدرز ڈے کو خوبصورتی سے مختلف انداز اور ہر بار کسی نئے زاویے سے مناتی آ رہی ہیں۔ آپ کا کہنا ہے کہ ”امی تو ہر روز میرا اور میرے بچوں کا خیال رکھتی ہیں مگر یہ ایک دن زندگی میں ایسا خاص آتا ہے جب میں ان کی ہمدردی و ناپسند کا پہلے سے بڑھ کر خیال رکھتی ہوں۔ ان کی کوئی عزیز سہیلی، عزیز بھائی یا بہن میں سے کوئی خاص شخصیت جس سے عرصہ ہو گیا ہو وہ مل نہ پائی ہوں یا ملنے چاہتی ہوں اور مصروفیت آڑے آ رہی ہو، میں انہیں گھر پر مدعو کر لیتی ہوں یا گھر سے باہر نرکا پلان بنا لیتی ہوں۔ تختہ دینا کسے اچھا نہیں لگتا ہوگا۔ ہم تو انتظار میں ہوتے ہیں کہ کوئی موقع آئے جب ایک دوسرے کا زیادہ خیال رکھ سکیں۔ انہیں کھانے میں ہر چیز پسند ہے مگر خوشی کے موقع پر کیک دینا زیادہ موزوں لگتا ہے لہذا اسٹریمر کی کچھ ٹیک بنائیں گی۔ یہ کیک میں اپنے ایک شو میں بنانا سکھا بھی چکی ہوں وہ کہتا ہے کہ کوئی اچھی فلم دکھائی جا رہی ہو تو فلم دیکھ آئیں۔ باقی میرے بچے مجھے گفت دے کر فرمائشیں بھی کرتے ہیں تو انہیں مجھے ہی بچوں اور ان کے پاپا کے لئے کچھ اسپیشل ڈرنیئر کرنا ہوتا ہے۔ میری خواہش ہوتی ہے کہ امی اس روز گھر کے کھیمڑوں میں نہ لگجیں، آرام کریں یا اپنی دوستوں سے مل کر خوش ہوں، اچھا سا کھانا کھائیں، گھومیں پھریں، ذمہ داریوں سے آزاد ہوں اور زندگی کو Enjoy کریں اور میرے اپنے ہاتھ کا بنا ہوا اسٹریمری کیک کھائیں۔“



شیف روحی اللہ والا

بلیک فاریسٹ کیک

”میرے بچے بہت خوش ہیں۔ میرے بھائی آسٹریلیا سے یہاں کی ٹیکری میں کیک اور پھولوں کا آرڈر کروائے ہیں اور وہی بہت سے امی کو یاد رکھتے ہیں جب کوئی دور سے خاص دن کے اس خاص موقع پر کیک کو یاد رکھنے آئے اس غصے کو جتنا سہا ہا جائے کم ہے میں اس بار ٹیکین ڈشز میں نمائندہ قیمہ بنانے کے ساتھ ساتھ فروٹ پزا اور بلیک فاریسٹ کیک بنانے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ اسٹریمری اور چیریز کے ساتھ یہ کیک بہت خوبصورت اور مزیدار بنتا ہے۔ میں چونکہ کیونٹی سینٹر کی کوننگ میں ہوں اس لئے میری طالبات مدرز ڈے کے موقع پر پیش کئے جانے والے کھانوں کی رٹس میں ایک بار چیریز بھی ہیں اس لئے ماؤں کا یہ تہوار میرے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔“



چاکلیٹ کیرامل کیک

”میں تو رفتہ رفتہ ہی منظم ہوئی ہوں۔ مدرز ڈے کب آ رہا ہے؟ یہ مجھے پتا ہی نہیں تھا۔ میری بیٹی نے اچانک میرا پسندیدہ کیک بنا کر مجھے حیران کر دیا۔ اسے یہ بھی پتا ہے کہ میں سادہ کھانے پسند کرتی ہوں تو اس نے



سمعیہ اسماعیل لاری



چاکلیٹ کپ کیک

نوجوان شیف سمعیہ گوکہ مقامی چیلن پر اب نظر نہیں آتیں مگر گھر بار کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ آپ گھر پر کوننگ اور بیکنگ کی کلاسز بھی لیتی ہیں۔ آپ کے ارادے ہیں کہ اس بار اپنی امی جان کو کیک، کپ کیکس اور لڑائیاں پیش کریں گی۔ لڑائیاں وہ کیا تجربہ کریں گی؟ یہ انہیں فی الحال انداز ہی رکھنا چاہتی ہیں عام طور پر امی کو آج کل کے خاص دنوں کے بارے میں کچھ خاص معلومات نہیں ہوتیں اس طرح ایک دم سب بھائی بھین، سمعیہ خود اہران کے شوہر امی کو گفت دیں گے۔ ”میری امی کو میرے ہاتھ دئے کیک بہت پسند آتے ہیں۔ خاص کر جو میں ویلنٹائنز ڈے پر بنا چکی ہوں وہ ذرا سی تبدیلی کے ساتھ دوبارہ بناؤں گی۔ انہوں نے کہا کہ ”یہ کیک کھانے کے لئے مجھے اگلے برس تک ویلنٹائنز ڈے کا انتظار کرنا پڑے گا کیا؟“ میں اس وقت تو ہنس دی تھی مگر اب مجھے احساس آ رہا ہے کہ مدرز ڈے ایک ایسا خوبصورت موقع آ رہا ہے تو کیوں نا میں امی کے پسندیدہ کیک بنا کر انہیں خوش کر دوں۔ امی کی دعا کے تحفے کے جواب میں کچھ بھی نہیں کر سکتی۔“ سمعیہ نے بڑے پیار سے اپنی امی کا ذکر کیا۔ حادہ مند اولاد آج کے دن ایسے ہی محبت بھرے پیغامات سے اپنی ماں پر پیار بھرا در کر رہی ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

جہاں مامتا وہاں ڈاڈا

رہے۔ لیکن اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے۔ ماں ہی کی تربیت کے زیور میں سے محبت اور خلوص کے جواہر کا کچھ حصہ اور اپنائیت کے خوبصورت پھولوں کا گلدرستہ عقیدت کی خوشبو میں بسا کر ذرا ماں کے حضور پیش تو کیجئے پھر دیکھئے آپ کا ہر بل ہر پہر کتنے خوبصورت معنی اختیار کرتا ہے اور زندگی کی کڑی دھوپ کس طرح خود آپ کے لئے سائبان بن جاتی ہے۔ اعتبار نہ ہو تو آزما کر دیکھئے۔

ایک مرتبہ پھر تمام ماؤں کی عظمت کو سلام عرض کرتے ہیں انہیں بھی جو روئے زمین کے کسی بھی گوشہ میں آباد ہیں اور انہیں بھی جواب صرف دلوں اور یادوں کی دنیا میں رہتی ہیں۔

کرتے چلے جاتے ہیں۔ آخر کیوں ماں کو اس فہرست میں نمایاں مقام نہیں ملتا؟ شاید اس لئے کہ اس نے ہمیں ہمیشہ دوسروں کی عزت کرنا ان کے حقوق کو اپنی ذمہ داری سمجھنا سکھایا لیکن کیا محال ہے جو کبھی اپنی اہمیت کا احساس ہونے دیا ہو۔ جس خاکساری سے وہ ہماری ضرورت کو اپنی ذمہ داری سمجھ کر پورا کرتی آرہی ہے اس نے ہمیں کبھی اس کے مرہون احساس ہونے کا اندازہ ہی نہیں ہونے دیا اور جو ہم نے اتنی ترقی کر لی، بے شمار چیلنجز کا کامیابی سے سامنا کیا۔ ذرائع نشر و اشاعت نے ہماری معلومات کا دائرہ اتنا وسیع کر دیا کہ اس عرش تک اتنا کچھ سا گیا کہ اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔ تو کس ماں کے دل سے بچنے کی قابلیت حاصل نہیں کر سکے؟ بس آج سے اس بات کا اعلان کرنا ہے کہ اب ہماری ماں کی زندگی میں کسی دشوار لمحہ کے لئے کوئی جگہ نہ ہو۔ اس کا ہر لمحہ دھن دھن سے خالی نہ ہو۔ ہماری جانب سے اسے کوئی ایسی تکلیف نہ پہنچے جو اس مقدس آنچل میں جذب ہو جائے جسے وہ تمام زندگی ہمارے لئے دلوں میں دھاتی رہی ہے۔ بس اب اور نہیں۔ اگر ان کے دلوں کا حال جاننے کی کوشش کی جائے تو جاس نعت سے محروم ہو چکے ہیں تو پہلا لفظ ان کی زبان سے نکلتا ہوگا کہ چھلکتے ہوئے آنسوؤں سے ادا ہوتا ہے۔ ہر ماں سلامت رہے، ہر ماں بخند رہے۔

عالمی سطح پر منائے جانے والے ماؤں کے خاص دن کے موقع پر روز اول سے آج تک روئے زمین پر آنے والی ہر ماں کو تہہ دل سے خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔ اس دن کو منانے کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ ماں کی اہمیت کو ایک دن میں محدود کر دیا جائے بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ ہر ماں کی اہمیت کی اودھ میں محو ہوتے ہوئے اس مقدس رشتہ کی اہمیت کو ہمیشہ محبت میں شامل کیا جائے۔ خود اپنی ذات میں ماں وہ عظیم ہستی ہے جس کی ہر بات اور ہر عمل کی مثال دنیا میں موجود ہی نہیں۔ اسے نہ تو اپنی خدمات، قربانیاں اور خلوص کا کوئی صلہ درکار ہوتا ہے اور نہ ہی خود کو سراہنے کی خواہش۔ ماں کی زندگی میں ان الفاظ کے کوئی معنی نہیں ہوتے یہ تو سراسر ہماری ذمہ داری اور فرائض میں شامل ہے کہ اس احسان کا اقرار کریں جس کا بدلہ کبھی نہیں دے سکتے۔

ایک شفیق اور مہربان چہرہ جس کے چہرے سے ہمیں ہر خوشی ہمارے پرورش، دیکھ بھال اور ہمیں گرم و سرد موسموں سے بچانے پر ہر لمحہ دیکھنا ملتا ہے ہیں کہ وہ آئینہ دیکھتے تو خود پر رحم آئے۔ ہماری خاطر ہمارے نہیں بلکہ اپنی خواہشوں سے اور ہمارے بڑے ہو جانے کے بعد اپنی ضروریات تک سے دستبردار ہوتی ہوئی صبر اور ایثار کا پیکر اگر کبھی ہم سے سوال کرے تو وہ بھی ہمارے کھانے، آرام اور ضروریات کے ضمن میں اور ان سوالوں کا لا پرواہی سے جواب دیتے ہوئے کتنی مرتبہ ہمیں احساس ہوا کہ وہ خود بھی ایک جیتی جاگتی انسان ہیں ہم نے کتنی مرتبہ ان کے آرام، صحت اور ضروریات کے بارے میں جاننے کی کوشش کی یا کتنی مرتبہ دیانتداری سے ان کی فراہمی کے لئے تنگ و دوکی۔ یقیناً ان سطور کا مطالعہ کرنے والے معزز قارئین میں ایسے خوش بخت افراد کی ضرورت ایک تعداد موجود ہوگی جو اپنی ماں کے اشارے کو حکم کا درجہ دیتے ہیں جو اپنے اہل و عیال اور اپنی ذات پر اپنی ماں کو اہمیت دیتے ہیں۔ جن کی صبح و شام ماں کی زیارت سے مزین ہے، تو سلام صد سلام ان پلوں کو جو اپنی ماں کے لئے عقیدت سے جگمگ رہتی ہیں۔ سلام ان سماعتوں کو جو ماں کے حکم کے لئے ہمہ تن گوش ہیں، ان آوازوں پر جو ماں کے حضور بلند نہیں ہوتیں، ان ہاتھوں کو جنہیں ماں کی خدمت کا اعزاز ملا۔ آپ کو نوید ہو کہ آپ ہم میں بیشتر سے بلند مرتبہ پر فائز ہوئے۔ مبارک ہو کہ آپ کی ماں کی خوشنودی آپ کا مقدر ہوئی۔

ماں کی محبت کے اسرار نصیب والوں پر ہی ظاہر ہوتے ہیں۔ ہم تو بس کسی چھوٹے نا سمجھ بچہ کی مانند ماں پر اپنا حق سمجھنا جانتے ہیں۔ ان کی ہر قربانی کو ان کا فرض سمجھتے ہیں۔ زندگی کے سفر میں ہر روز ہر بل ہم نئے تجربات سے گزرتے ہیں۔ بہت سی نئی ذمہ داریاں نئے لوگ، گھر، اسکول، کالج، دفتر، کاروباری مراکز یعنی مختلف حوالوں سے ہمارے رابطے میں آتے ہیں اور ہم بلا تاخیر اپنی زندگی میں ان کو مطلوبہ اہمیت کے رتبہ پر فائز



شہد سے ناشتہ

صحت سے آراستہ

ڈاکٹر محمد کامران علی

”اور آپ کے رب نے شہد کی زبان پر لکھا کہ پہاڑوں میں گھر بنا اور درختوں اور پھوسوں میں کھجوریں اور انہیں کھا اور اپنے رب کی راہیں چل کر تیرے لئے نرم و آسان ہیں اس کے پیٹ کے اندر سے ایک پتھر نکلے گا۔“ (سورہ نمل آیت نمبر 69)

چاہئے کہ وہ اپنے بزرگ والدین کو شہد کا استعمال کسی نہ کسی طریقے سے روزانہ کروائیں تاکہ والدین بڑھتی عمر کے اثرات سے محفوظ رہ سکیں اور زندگی کی حقیقی مناس کا بھرپور مزہ لے سکیں۔ قدرت کا تحفہ شہد ہر عمر کے لئے یکساں شہد ہے۔

پاکستان میں اللہ کے فضل و کرم سے مختلف اقسام کے پھول اور جنگلات کثرت سے موجود ہیں۔ جس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے 1960ء میں آسٹریلیا سے مکھیوں کی ایک خصوصی قسم پاکستان میں درآمد کی گئی تھی۔ مکھیوں کی اس نسل کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ مخصوص لکڑی کے صندوق میں اپنا چھتہ بنا کر شہد جمع کرتی ہیں اور فارمران پھتوں کو جہاں پھولوں کا سیزن ہو منتقل کرتے رہتے ہیں اس طرح ہر موسم میں مکھیوں کو اپنی غذائیتی رہتی ہے۔

پاکستان کے مزدور طبقہ کے لئے خاص طور پر پہاڑی علاقوں میں رہنے والے اہل آب و ہوا کے لئے ایک بہترین روزگار کا سبب ہے۔ پاکستان میں ہر سال مکھی لکڑی کا شہد پیدا ہوتا ہے جس میں سے اکثر Export ہو جاتا ہے یا طبی دواخانے اپنی دواہوں میں استعمال کرتے ہیں حکمت تو یہ ہے کہ ہر چھوٹا بڑا روزانہ ایک چھوٹا قدرتی دواخانہ ہو اپنی غذا کا حصہ بنائے۔ صبح کے ناشتے میں جس طرح آپ کا دل چاہے

- صبح نہار منہ سادہ پانی میں ایک چھوٹا شہد ملا کر
 - صبح یا شام ٹھنڈے یا گرم دودھ کے ساتھ
 - ہر قسم کے سیریل میں میٹھے کے طور پر
 - پرائیٹ یا ٹوس کے ساتھ
 - چائے میں چینی کے نعم البدل کے طور پر
- غرض شہد قدرت کا ایک ایسا تحفہ ہے جسے ہم اپنی غذا کا لازمی جز بنا کر توانائی اور صحت کا حصول آسان بنا سکتے ہیں۔

استعمال نظام ہضم کے لئے اکثر سمجھا جاتا ہے اس کی بیماریاں جو بیماریاں شہد کا شہد جراثیم کش ہے اور غیر ضروری اور نقصان دہ جراثیم کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ وہ لوگ جو چائے کے عادی ہیں یا جودن میں تین سے چار پیالی چائے پی جاتے ہیں یا انہوں نے کبھی سوچا کہ چائے کے ساتھ کتنی شکرا اپنے جسم میں شامل کر رہے ہیں۔ یہ شہد سائنس شکر کے استعمال سے ہونے والے نقصانات سے بخوبی آگاہ ہے اور اس کا اظہار بارہا سائنسی جریدوں میں ہوتا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ شکر کے بدلے چائے کے ساتھ اصلی شہد استعمال کیا جائے۔ اس طرح سے دماغ بھی تازہ رہے گا اور شہد سے جسم کو بھی توانائی ملے گی۔

شہد کی مکھی عام مکھیوں اور حشرات العرض سے بہت مختلف ہوتی ہیں۔ ایک مخصوص کالونی بنا کر رہتی ہیں جس کو شہد کی مکھی کا چھتہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس چھتے میں شہد جمع کرتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں چھتے کے اندر بڑی ترتیب سے رہتی ہیں۔ یہ ایک منظم ادارے کی طرح کام کرتی ہیں۔ اس ادارے کا ایک مالک ہوتا ہے جس کو ملکہ مکھی کہتے ہیں۔ ملکہ مکھی کی حفاظت کے لئے سپاہی مکھیاں ہوتی ہیں جوڑ ہوتی ہیں اور سپاہی مکھیوں کی زیر نگرانی مزدور مکھیاں ہوتی ہیں۔ مزدور مکھیاں بھی دو قسم کی ہوتی ہیں ایک وہ جو کم عمر مکھیوں کے جسم سے نکلے ہوئے موم سے چھتہ بناتی ہیں اور دوسری وہ جو شہد جمع کر کے لاتی ہیں۔ ایک مزدور مکھی ایک دن میں تقریباً دو ہزار پھولوں تک پہنچ کر شہد لاتی ہیں۔ آپ نبی کریم ﷺ کی ہر سنت ایسی ہے جن کو طب جدید نے انسانی صحت کے لئے مفید قرار دیا، شہد کا استعمال بھی آپ نبی کریم ﷺ کی سنت ہے۔

والدین کو چاہئے کہ اپنے بڑھتے ہوئے بچوں کو شہد کا استعمال روزانہ کروائیں تاکہ ان کی بھرپور ذہنی اور جسمانی نشوونما ہو سکے اور اولاد کو

شہد نہ صرف غذا ہے بلکہ دوا بھی ہے اور سائنسی دنیا اس سے بے غور نہیں کی متعارف رہی ہے۔ سالہا سال کی تحقیق کے بعد سائنس اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ شہد ایک حیرت انگیز غذا ہے جو لامحدود فوائد کی حامل ہے۔ اس لئے آج کی دنیا اس کو Liquid Gold یا مائع سونا بھی کہتی ہے۔

دور حاضر میں انسانی طرز زندگی اور اس پر تحقیق کرنے والے سائنسدان اس نتیجے پر پہنچ رہے ہیں کہ ہمارے جسم پر اثر انداز ہونے والے بہت سے مفری اثرات، جن میں دفاعی نظام کا کمزور ہونا بھی شامل ہیں، ان کی اصل وجہ قدرت سے دوری ہے۔

ہمارے روزمرہ کے معاملات جدت اور جدیدیت کے طابع ہو چکے ہیں، جبکہ ہونا اس کے برعکس چاہئے۔ ہمارے سونے اٹھنے کے اوقات، رہن سہن، اوڑھنا بچھونا اور یہاں تک کہ ہماری غذا بھی متاثر ہو چکی ہے۔ روس کے معروف مفکر کارل مارکس نے کہا تھا کہ ہم وہ ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسے کیا اقدام کئے جائیں کہ غذائی اور ماحولیاتی آلودگی سے بھی بچا جاسکے اور خوراک میں غذائیت کی کمی کے اثرات بھی ہماری زندگی پر اثر انداز نہ ہوں۔

مذہب اسلام ہماری رہنمائی کرتا ہے اور سائنس اس کی تائید کرتی ہے۔ اپنے سونے اٹھنے کے اوقات کو بہتر بنانا، وقت پر کھانا اور اچھی غذا کا استعمال ہماری صحت کے مسائل کو حل کر سکتا ہے۔

اسلام نے چودہ سو سال قبل ہی شہد کے استعمال اور اس کی افادیت کو اجاگر کر دیا تھا۔ شہد کا روزانہ استعمال انسانی صحت پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ اس سے قوت مدافعت کو تقویت ملتی ہے۔ کیا ہی بہتر ہو کہ ناشتے میں شہد کا استعمال کیا جائے۔ دور حاضر میں عموماً مصنوعی رنگ اور ذائقے ہمارے دسترخوانوں پر موجود ہوتے ہیں۔ شہد کے استعمال میں ہمیں ان چیزوں کا خوف نہیں۔ شہد کا

میٹھا، رسیلا چیکو

یہ ہوتا ہے کیلوریز سے بھرپور



چیکو کی بناء پر توانائی بخش ہے اور جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔
یہ ناصرف ذائقے دار ہوتا ہے، بلکہ بہت بخشنے والا بھی ہوتا ہے۔ یہ خاصیت شوگر کی بیماری سے بھی ہوتی ہے۔

- 8- اس میں ہر قسم کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ جبکہ پوٹاشیم، فولیٹ اور Niacin کے علاوہ آئرن کے امتزاج سے نظام ہاضمہ کو تقویت پہنچتی ہے۔
- 9- یہ دست اور اسہال کو روکنے والا پھل ہے۔ یہ بواسیر کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔
- 10- تھکن، اعصابی دباؤ، بے خوابی اور طبیعت کا ملال دور کرنے والا پھل ہے۔ اعصاب کو پرسکون کرتا ہے۔
- 11- ٹھنڈک اور بلغم دور کرنے والا پھل ہے، پرانی کھانسی میں مجرب ہے۔
- 12- وزن گھٹاتا اور موٹاپا کم کرتا ہے۔
- 13- جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔
- 14- بالوں کی خوبصورتی اور افزائش کے لئے ضروری ہے کہ ہم مقوی غذا میں کھائیں اور انہیں ہضم بھی کریں۔ چیکو کے بیجوں سے نکالا جانے والا تیل لگانے سے بال نرم و ملائم رہتے ہیں۔ یہ ان میں با آسانی جذب ہو جاتا ہے۔ چکنائٹ سے پاک ہے۔ اس میں کچھ بھی یا سوزش ہو رہی ہو تو اس کے بیجوں کے تیل سے افادہ ہو سکتا ہے۔
- 15- اس کے بیجوں کو پیس کر ان میں ارٹھک کی کھیل ملا کر سر میں لگانے سے بال چمکدار اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔
- 16- جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے والا پھل ہے۔ خاص کر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔
- 17- پھلوں کا پروٹین کبھی مضرت نہیں ہوتا بلکہ جسم کی افزائش میں مدد دیتا ہے۔

نہنے نے چیکو کے 17 فوائد:

- 1- یہ پیمانے کے لئے مفید پھل ہے جس کے لئے اس کو ناسن A موجود ہے۔ عمر رسیدہ افراد کے لئے بھی اکیس پھل ہے اور بیماری کی کمزوری دور کرنے کے لئے بہترین قدرتی دوا ہے۔
- 2- فوری توانائی کے حصول کے لئے بہترین پھل ہے۔ زیادہ جسمانی مشقت کرنے والے افراد توانائی کی بحالی کے لئے استعمال کریں تو خود کو بہتر محسوس کریں گے یہ تھکن رفع کرنے والا پھل ہے۔
- 3- یہ مائع سوزش ہے اور اندرونی ورم دور کرتا ہے۔ نظام ہاضمہ بھی بحال رکھتا ہے۔ معدے کی نالی کی سوزش کو بھی دور کرتا ہے۔
- 4- یہ مائع نکسیدی افادیت رکھنے والا پھل اپنے اندر ناسن A اور B بھی رکھتا ہے۔ جلد کو تراوٹ دیتا اور کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔
- 5- کیشیم، فاسفورس اور آئرن یہ دونوں معدنیات اس میں موجود ہیں جن سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔
- 6- چیکو میں فائبر بھی موجود ہے لہذا اسے کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ یہ بڑی آنت کی جھلی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔
- 7- بے حد مقوی یعنی طاقتور پھل ہے۔ نئی متوقع ماؤں کو اسے ضرور کھانا چاہئے یہ زچگی کو آسان بناتا اور ابتدائی ماہ میں متلی کو روکتا ہے۔

یہ سدا بہار پھل ہے۔ وسطی امریکہ، میکسیکو، ہندوستان اور پاکستان میں اس کی متعدد اقسام دیکھنے کو ملتی ہیں۔ کیلوریز سے بھرپور اس پھل کو آم، کیلا اور آلو پے کی صف میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ یہ گول اور بیضی دونوں شکلوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کی لمبائی 3 انچ تک اور وزن 150 گرام ہوتا ہے۔ جس میں دو سے پانچ سیاہ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ پھل کچا ہوتا ہے تو اس کی سطح سخت ہوتی ہے اور گودا سفید، اس لئے کہ اس میں دودھ کی رنگت کارس ہوتا ہے۔ جیسے جیسے پھل پکتا جائے رس کم ہو جاتا ہے اور گودے کی رنگت بھوری ہو جاتی ہے۔

یہ با آسانی ہضم ہونے والا پھل ہے جس میں وٹامنز اور معدنیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں چونکہ یہ میٹھا ہوتا ہے اس لئے اس کا ہیک



صحت بخش سوہانجنا

کیلشیم، وٹامن A اور پروٹین کا خزانہ

اس پھلی کو سوہانجنا یا سوہانجنا کہتے ہیں

اس کا درخت کرشاتی خواص رکھتا ہے۔ یہ جنوبی ایشیا اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں عام پایا جاتا ہے جبکہ افریقہ کے کئی ممالک میں بھی ملتا ہے۔ سوہانجنا کے درخت کا ہر حصہ اپنی اہمیت رکھتا ہے۔ ہر حصے کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس کی کاشت سخت حالات میں بھی ہائی با آئی ہو سکتی ہے۔ اس طرح دنیا میں خشک ممالک میں پیدا ہونے والی غذائی کی کا مقابلہ کرنے کے لئے ایک بہترین انتخاب ہے۔ اس کے غذائی خواص کے بارے میں سینڈ پی سینڈ پی کے کئی کئی باتیں درست ثابت ہوئیں۔ آج کی دنیا میں اس درخت کے اوپر خاص توجہ دی جا رہی ہے۔

اور دوسری قلموں کے ذریعے۔ درخت میں پہلے سال پھول آ جاتے ہیں دوسرے سال اس کی فصل زیادہ اچھی ہوتی ہے۔ اگر اسے بڑھتا چھوڑ دیں تو یہ دس میٹر تک بلند درخت کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کی کانت چھانٹ کر کے اسے ایک دو میٹر تک اونچا رکھتے ہیں۔ تاکہ سائز اتار دے جہاں تک ہاتھ جاسکے۔ سوہانجنا کے مختلف حصوں کے مختلف طبی اور سائنسی فوائد ہیں۔ اس کے پتوں کا سفوف کپسول کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔



دودھ کی کمی نہیں ہونے دیتی اور صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے لئے انہیں تین بڑے کھانے کے چمچے اس کے پھول کا سفوف لینا ہوگا۔ دن بھر میں اس کے پتوں کا پچاس گرام سفوف پورے دن کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے۔ اس طرح جسم میں غذا کے مختلف اجزاء کی کمی نہیں ہوتی جس کے لئے گوشت یا پھل جیسی قیمتی اشیائے خوراک استعمال کرنے کی ضرورت نہیں رہتی اور ایک غریب شخص اپنی غذائی ضروریات با آسانی پورا کر سکتا ہے۔ بیجوں سے تیل حاصل کیا جاتا ہے جبکہ تیل نکالنے کے بعد باقی بچوں کی کھلی یا کیک بنایا جاتا ہے اسے پانی صاف کرنے کے کام لایا جاسکتا ہے۔ اس کی انتہائی دلچسپ خوبی اس کی پانی صاف کرنے کی صلاحیت ہے جس سے پاکستان سمیت جنوبی ایشیاء کے دیگر ممالک کے اکثر لوگ ناواقف ہیں۔ پانی صاف کرنے کے لئے بیجوں کو خشک کر کے اس کے چھلکوں کو ہلکا ہلکا کوٹ کر الگ کر لیا جاتا ہے، حاصل ہونے والے سفید مغز کو کوٹ کر اس کا سفوف تیار کیا جاتا ہے۔ اس سفوف کے پچاس گرام سے ایک لیٹر پانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کے لئے سفوف کو پانی میں اچھی طرح ہلائیں اور پھر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ بس پانی صاف۔

آئیے! سوہانجنا کاشت کریں

اس درخت کو اگانے کے دو آسان طریقے ہیں پہلا اسکے بیج کے ذریعے

سب سے پہلے ہم اسکے غذائی خواص دیکھ لیتے ہیں۔ دودھ کے مقابلے میں سترہ گنا زیادہ کیلشیم موجود ہے لیکن تحقیق کہتی ہے کہ پتوں اور تنے میں پایا جانے والا کیلشیم انسانی جسم میں جذب ہونے کے قابل نہیں ہوتا۔ اسکے علاوہ دہی کے مقابلے میں نو گنا زیادہ پروٹین ہوتا ہے۔ جانوروں کو جب غذا کے طور پر استعمال کرایا گیا تو اسکے وزن میں تیس فی صد اضافہ دیکھا گیا جبکہ دودھ میں تینتالیس سے پینسٹھ فی صد اضافہ سامنے آیا۔

گاجر کے مقابلے میں چار گنا زیادہ وٹامن اے پایا جاتا ہے۔

کیلے کے مقابلے میں پندرہ گنا زیادہ پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔

پالک کے مقابلے میں انہیں گنا زیادہ فولاد پایا جاتا ہے۔

اس کے تازہ پتوں کو پالک کی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے، پکایا جاسکتا ہے اور خشک کر کے سفوف بنا کر بھی رکھا جاسکتا ہے۔ یعنی سلاڈ سے لیکر سالن تک بنایا جاسکتا ہے جبکہ سفوف بعض جگہوں پہ سوپ بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کی پھلیاں بھی پکائی جاتی ہیں حتیٰ کہ جڑوں کو بھی غذا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ البتہ جڑوں میں ایک زہریلا الکلائڈ اسپائر وچن پایا جاتا ہے۔ لیکن اس کی مقدار خاصی کم ہوتی ہے اس کے برے اثرات جڑوں کو بہت زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے ہی سامنے آ سکتے ہیں۔ بیجوں کو دودھ پلانے والی مائیں اگر اسے اپنی غذا میں شامل رکھیں تو

سیب کا سرکہ

بہترین جراثیم کش جزو

نرس سلیمان ناجی

سرکہ ایک انمول خزانہ ہے جو بالوں اور جلد کے لئے ہر لحاظ سے موثر ثابت ہوا ہے۔ سرکہ میں شامل کئی اجزاء سے نہ صرف کھانوں کے ذائقہ میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ چائے، تھائی اور ملائیشین فوڈز میں سرکہ کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ سرکہ صرف چند مخصوص پکوانوں کے لئے ہے۔ اگر ہم ہر کھانے میں تھوڑی سی مقدار اس کی شامل کریں تو اس کے فوائد صرف اندرونی طور پر جسمانی نظام کو فائدہ پہنچے گا بلکہ بیرونی طور پر بھی اس کے فوائد نظر آئیں گے۔



میں اگر ایک سیب کا سرکہ شامل کریں ایک صاف ستھرے نرم کپڑے کو اس میں ڈبو کر جلی ہوئی جگہ کے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ سرکہ کا PH کیول کیونکہ انسانی جلد میں شامل PH کیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے اس کے کچھ اثر فوری ہوگا اس کا مستقل استعمال جلدے ہوئے داغ اور نشان کو ختم کر دے گا۔

- خارش اور کھجلی کے خاتمہ کے لئے اس سرکہ کا استعمال سودمند رہتا ہے۔
- اس کے لئے متاثرہ حصوں پر پہلے شہد کی ہلکی تہ لگائیں اور اسے پانچ منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر دھو دیں اور خشک کر کے سرکہ کاٹن بال کی مدد سے لگائیں۔
- سیب کے سرکہ میں شامل اینٹی Inflammatory خصوصیات خارش اور کھجلی کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہیں اور اسکن کو نرم بناتی ہے۔
- اکثر خواتین بالوں میں جھکے والی خشکی سے پریشان رہتی ہیں۔ موسم سرما میں خشکی جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سیب کا سرکہ خشکی کے خاتمہ کا بہترین حل پیش کرتا ہے۔ پانی اور سرکہ کو ہم وزن ملا لیں اب اس کے سر میں بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سے مساج کریں۔ مساج انگلیوں کی پوروں سے کریں نہ کہ پتیلیوں سے۔ اس کے بعد شیمو کر کے بالوں کو دھو لیں۔ اس کے علاوہ آپ ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ اپنے ریگولر شیمو میں شامل کر کے بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ باقاعدگی سے استعمال کرنے پر بالوں کی خشکی سے نجات مل سکتی ہے۔

Acetic Acid اور Alpha Hydroxy Acid نہ صرف اسکن ٹائٹنگ کا کام کرتا ہے بلکہ اس کے لئے ہوئے مساج بھی بند ہو جاتے ہیں۔ اس کے کچھ کو چہرے پر اس وقت تک لگا کر رکھیں جب تک کہ وہ خود بخود خشک نہ ہو جائے۔ خشک ہونے کے بعد بہتر ہے چہرہ صاف کر لیں اور اس پر کوئی اچھا مونچھ راز لگائیں۔

- سیب کا سرکہ چہرے کے ساتھ ساتھ بالوں کے لئے بھی انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اکثر خواتین اپنے بالوں کے حوالے سے مختلف قسم کے مسائل کا شکار رہتی ہیں مثال کے طور پر بالوں کا نہ بڑھنا، گھٹنا پن ختم ہونا، باریک سوکھے اور بے رونق بال، دو منہ، بال وغیرہ۔ بالوں کے ان تمام مسائل کے لئے سیب کا سرکہ بہترین ہے۔ ایک کپ پانی میں دو ٹیمبل اسپون سرکہ شامل کریں اور بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد اس سرکہ سے پانی کو آخر میں بالوں پر ڈال دیں۔ اس کے بعد اپنے بالوں میں ہکا کنڈیشنر لگائیں۔ اس سرکہ میں شامل Acetic Acid بالوں کو نہ صرف گھٹنا اور لمبا کرے گا بلکہ اس سے سر میں موجود خشکی کا خاتمہ بھی ہوگا اور بال لے اور چمکدار ہوں گے ہر بار نہانے میں یہ عمل ضرور کریں۔ اس کے مستقل استعمال سے مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔
- ہاتھ چہرے یا جسم کے کسی دوسرے حصے پر اگر جلدے جگہ کا نشان ہو تو اس کے خاتمے کے لئے بھی یہ سرکہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ چار کپ پانی

سرکہ کو مختلف دیگر اشیاء کے ساتھ ملا کر کئی بیوٹی ٹیس کے طور پر نہ صرف کام میں لایا جاسکتا ہے بلکہ اس کا مستقل استعمال چہرے اور بالوں میں تازگی اور چمک برقرار رکھتا ہے۔ یوں تو سرکہ کی کئی اقسام دستیاب ہیں لیکن ہمارے ہاں زیادہ تر سفید اور سیب کے عرق سے تیار کردہ سرکہ زیادہ مقبول اور معروف ہیں اور ان کا استعمال بھی دیگر سرکہ کی نسبت زیادہ کیا جاتا ہے۔ سیب کے عرق سے کشیدے جانے والے سرکہ کو انسانی صحت کے لئے ہر لحاظ سے مفید تصور کیا جاتا ہے یہ نہ صرف چہرے پر موجود ایکٹیو یعنی دانوں اور دھبوں کا خاتمہ کرتا ہے اس کے علاوہ یہ چہرے کی ٹونگ اور ٹائٹنگ کا کام بھی کرتا ہے۔ سرکہ مندرجہ ذیل طریقوں سے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے:

- آٹھ اونس سیب کے سرکہ کو ہاتھ میں نیم گرم پانی میں شامل کر لیں۔ اب اس میں چند روپے سے بیس منٹ تک لیٹ جائیں۔ اس عمل سے اسکن میں تروتازگی اور چاق و چوبند ہونے کا احساس ملے گا۔ سرکہ کا PH کیول اسکن میں شامل PH کیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے سرکہ سے گرم پانی کا یہ عمل آپ کو ایک خوشگوار تاثر دے گا۔
- سیب کا سرکہ فیشل ٹونر کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک ٹیمبل اسپون سرکہ، دو کپ پانی میں مکس کر لیں اب ایک کاٹن بال (روٹی) کی مدد سے اس کے کچھ کو چہرے پر لگائیں سیب کے سرکہ میں شامل

صحت مند طرز زندگی کے منفرد ذرائع

عُث پر جانے سے پہلے کوشش کیجئے کہ اپنی ڈائن اور اسلوب زندگی کو غذا ایت کی بنیاد پر صحت بخش بنالیں۔ غذائیں وہی ہیں جو
ہمیں سے اہم استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں کوشش کیجئے کہ ان میں چند اجزاء ایسے بھی شامل کر لئے جائیں جنہیں ماہرین
غذائیت تمام بخش قرار دیتے ہوں ممکن ہے کہ آپ نے ان میں سے چند ایک کے نام نہ سن رکھے ہوں یا انہیں کم کم استعمال کیا
ہو انہیں استعمال کر کے پیچھے نہ رہیں خود دیکھ لیجئے۔

اللہ تعالیٰ فری غذا میں

دینی زندگی میں غدا ایت غذاؤں سے ہونے والی الرجی کے لئے اسکریمینٹ کے ذریعہ ایک لمحے پر متفق نظر آتے ہیں کہ گلوٹن فری لائف اسٹائل اپنانا بہتر نہیں ہے۔ گلوٹن خدے کے سرے پر بھاری پن پیدا کرتی ہے گوکہ یہ مختصر عرصے کے لئے الرجی لیول بڑھاتی ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کیل مہاسہ بھی پیدا ہوتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اسے کھاتے ہی الرجی لیول کیوں بڑھتا ہے اس کا سبب اس میں شامل فیٹ اور شکر ہے لہذا یہ دونوں جزو انسانی جسم کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں جنہیں ترک کیا جانا بہتر فیصلہ ہے۔



وہی پروٹین کا پاور ہاؤس

وہی پروٹین کا پاور ہاؤس
یونان میں وہی کو طاقت کا خزانہ اور اس میں پائی جانے والی پروٹین کا پاور ہاؤس
ہاؤس کہا جاتا ہے۔ ایسا دوست یعنی اچھا بیکٹیریا جو معدے کے
اکسیر ہوتا ہے جسے انعام انہضام کے لئے موثر ترین کہا جاتا ہے وہی میں
پایا جاتا ہے۔ وہی میں چلوں نہیں ہوتا۔ دودھ کی کسی فرد کو جسم نہیں ہوتا
مگر وہی کے لئے یہ نہیں کہا جاسکتا۔ وہی کو مختلف جملوں کے ساتھ قدرتی
شکر میں ملا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ نمک اور سیاہ مریچ کے ساتھ بھی کھا کے
دیکھئے بہت پر لطف اور ذائقہ دار پروٹین ہے۔ مشرقی گھرانوں میں پکانی
جانے والی ہر تیل غذا یعنی مرغی غذا اس کے ساتھ وہی لازماً استعمال کیا
جاتا ہے۔

DNA کی بہتری کے لئے

اگر آپ کا خیال ہے کہ صرف بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کو ہی غذائیت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ جینیاتی عارضے کے خطرات کو کم سے کم کرنے کے لئے آپ کو عمر کے ہر دور خاص کر نو جوانی سے اولاد پیدا ہونے کے مرحلے تک صحت بخش غذا استعمال کرنی چاہئے۔ خاص کر لائف اسٹائل کے بگاڑ کے سبب کافی عرصے تک ہونے والی غذائی بے قاعدہ گئیاں DNA پر اثر انداز ہوتی ہیں اور اسی طرح موروثی بیماریاں جڑ پکڑتی ہیں۔



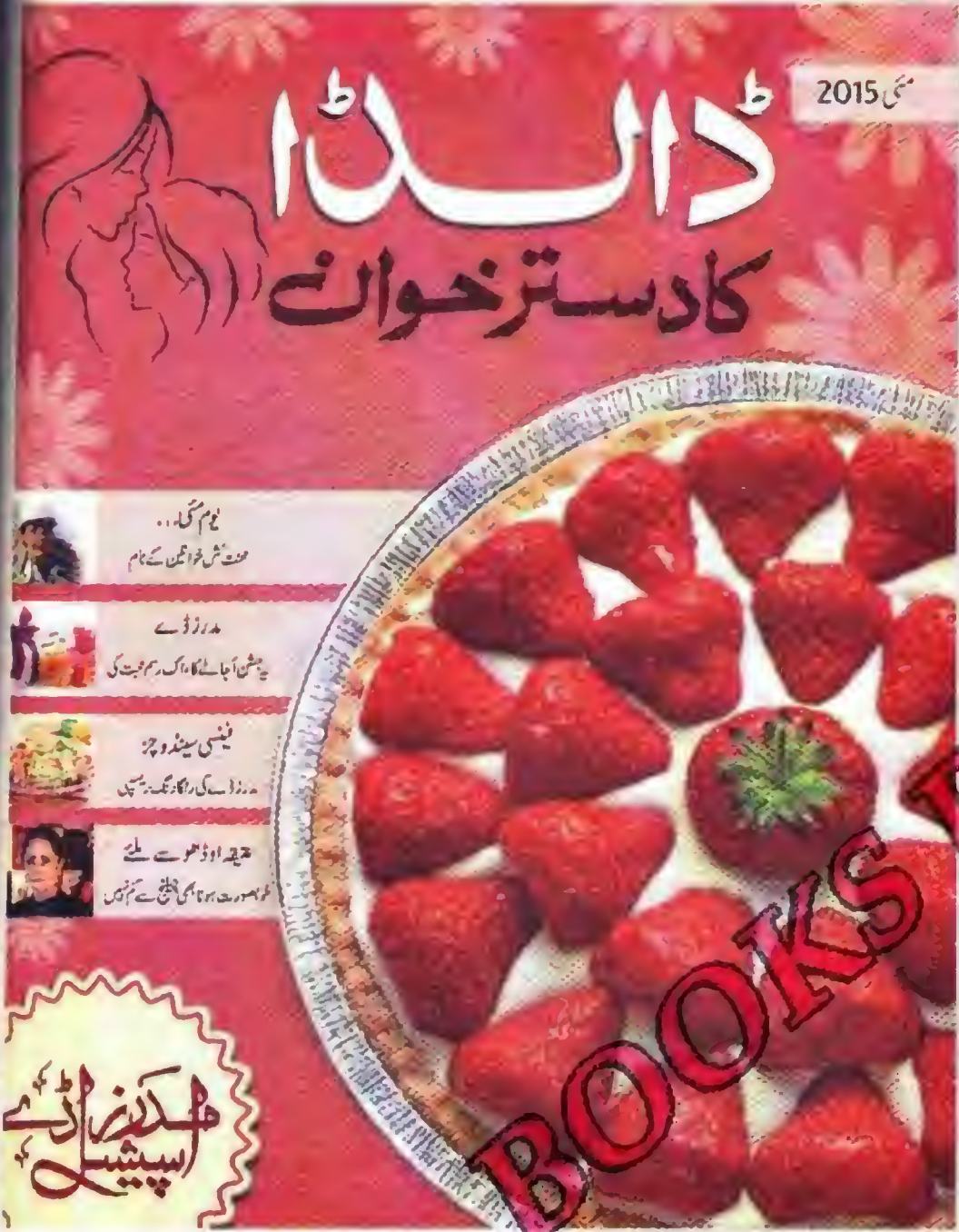
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
ڈالدا کے نئے آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونسلنگ سیشنز
میں شرکت کے لئے رجسٹریشن فارم کو ڈالدا کاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری کے لئے رجسٹریشن فارم کو ڈالدا کاؤنٹ پاسز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور کھانا پکانے کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بپاسٹی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



PAKSOCIETY.COM



آج کیا پکائیں؟



6 بدھ چنیوٹی شب دیگ زرده	5 منگل اسٹرفرائی پسل چکن فرنج ڈونٹس	4 پير فش پیٹیز بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ	3 اتوار کالے چنے کی بریانی فریش کوکونٹ لائٹ آؤٹ اسکریم	2 ہفتہ اسٹفڈ ہیلپٹو پزا چکن چیز ہانڈی	1 بدھ ایٹ اینڈ سارو سیٹھ پوٹو
12 منگل وٹیکٹیل کٹنا کٹ بیکڈ پوٹو وڈا پیٹنج ساس	11 پير بینگن والی دال بیف لچھا کڑا ہی	10 اتوار چکن وڈا مٹن کپ	9 ہفتہ فینسی سینڈ وچز چکن مشرومزول	8 جمعہ چکن اورنج اسٹفڈ بٹر رائس	7 بدھ پٹلی پلاؤ دال کی کھیر
18 پير فش ملائی بوٹی سندھی کڑھی	17 اتوار ڈھاب چکن کاجو کشمش رائس	16 جمعہ چکن وڈا مٹن کپ	15 جمعہ فرائیڈ رائس چائیز اسٹفڈ کوٹے	14 جمعرات چکن مشرومزول بھرتے ہوئے اندوں کا سائمن	13 بدھ پٹلی پلاؤ دال کی کھیر
24 اتوار مٹن مشرومزول پوٹی اسٹراپیری ٹارٹ کیک	23 جمعہ مصالحے دار کھانہ چکن اور مٹن	22 جمعہ ریشی کباب وڈا پاک پنیر جشی حلوہ	21 جمعرات اسٹفڈ ہیلپٹو پزا پرائز ان پیسٹو ساس	20 بدھ اسپیش کوٹے دال نہاری	19 اتوار ایٹ اینڈ سارو سیٹھ پوٹو
31 اتوار سبزی کوٹے تھاری وائٹ چکن نکلس	30 ہفتہ بریڈ لزانیا ٹیلڈ چاکلیٹ کیک	29 جمعہ اسٹرفرائی پسل چکن وٹیکٹیل شاشلک	28 جمعرات کھٹی مٹی مولی کی بھجیا اوربھی کی روٹی	27 بدھ چکن گرلڈ پوٹو کوکونٹ پین کیک وڈا بنانا	26 منگل وٹیکٹیل کٹنا کٹ چینا مشرو پلاؤ
					25 بدھ پٹلی پلاؤ دال کی کھیر

فینسی سینڈوچیز

ہدایہ

ترکیبہ

- چکن کے بڑے پارچے لے کر اس پر نمک، لہسن اور لال مرچ لگا دیں۔ گاجر اور بند گوبھی کو کوش کر لیں
 - فرائینگ چین کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں ڈالڈا کو ٹکڑے ڈال کر چکن کے پارچے ڈالیں۔ تیز آگ پر کیو کا رس ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں اور سنہری ہونے پر فرائینگ چین سے نکال لیں
 - چکن کو ٹھنڈی کر کے ریشے کر لیں اور ایک پیالے میں ڈال لیں۔ علیحدہ چھوٹے پیالوں میں مسٹرڈ پیسٹ، ہری چٹنی اور چلی گارلک ساس ڈالیں اور سب میں تھوڑی تھوڑی ریشہ کی ہوئی چکن، مایونیز اور چیز ملا لیں
 - ڈبل روٹی کے سلاسرز پر تیار کیا ہوا آمیزہ لگا کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پریزنٹیشن** ان سینڈوچز کو مختلف شیب میں کاٹ لیں اور خوبصورتی سے پلیٹر میں گاجر اور بند گوبھی کے ساتھ سجا کر بچوں کی پارٹی میں ان کے من پسند ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء	ڈبل روٹی کے سلاسرز	چکن	نمک	کچلا ہوا لہسن	کٹی ہوئی لال مرچ	گاجر	بند گوبھی	کالی مرچ کی ہوائی
حسب ضرورت	200 گرام	حسب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	ایک عدد	ایک پیالی	آدھا چائے کا چمچ	
مسٹرڈ پیسٹ	مایونیز	چلی گارلک ساس	ہری چٹنی	چیڈر کریم چیز	کیو / لیموں کا رس	ڈالڈا کو ٹکڑے		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے





پیشکش
پیشکش

اسٹرابیری ٹارٹ کی

اجزاء

اسٹرابیری	آدھا کلو	میٹھا کریم چیز	ڈیڑھ پیالی	مارجرین رکھن	ڈالڈا کوکگل آئل
بسکٹ کا چورا	دو پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	ڈالڈا کوکگل آئل	ڈالڈا کوکگل آئل
نک	ایک چمکی	چینی	آدھی پیالی		

ترکیب

■ سب سے پہلے ٹارٹ بنانے کے لئے، ٹارٹ پیئن میں بٹر پیچر لگائیں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکگل آئل لگادیں۔ پھر مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا کر اس میں بسکٹ کا چورا اچھی طرح ملا لیں اور اسے ٹارٹ پیئن میں لگادیں۔
 ■ فریزر میں اتنی دیر رکھیں کہ مکمل طور پر جم جائے، پھر اسے فریزر سے نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ کر احتیاط سے جھے ہوئے بسکٹ کو سانچے سے نکال لیں اور پلیٹ میں رکھ کر دوبارہ سے فریزر میں رکھ دیں۔
 ■ اسٹرابیری کو صاف دھو کر اس کے پتے کاٹ لیں، (دس سے بارہ اسٹرابیریز کو محفوظ کر لیں) اسٹرابیریز کو ڈھک کر ٹنگی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب گلنے پر آجائے تو اس میں پسلی ہوئی چینی ڈال دیں اور چار سے پانچ منٹ پکا کر چھلکے سے اتار لیں۔
 ■ جیلائن کوٹھنے کے پیالے میں رکھ کر اٹلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور پکی ہوئی اسٹرابیریز میں ڈال کر مینڈ کر لیں۔
 ■ اس کیکر کو ٹھنڈے کیے ہوئے کریم چیز اور کریم کے ساتھ ملا کر الیکٹریک میٹر سے پھینٹ لیں۔
 ■ تیار کئے ہوئے ٹارٹ کو فریزر سے نکال کر اس پر یہ کیکر ڈال دیں اور اوپر سے کٹی ہوئی اسٹرابیریز سے سجادیں۔

پریزنٹیشن

دروازے کے خوبصورت موقع پر اس مزیدار ٹارٹ کو بخٹھنڈا پیش کریں۔

نہاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



پیشکش
پیشکش

اسٹف ہیلو پڑا

اجزاء

بڑی ہری مرچیں	چار سے چھ عدد	لہسن پہا ہوا	ایک چائے کا چمچ	موزر یا چائز	دودھ	چار کھانے کے چمچ
چکن	150 گرام	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ڈالڈا کوک لال	حسب ضرورت
میدہ	دو پیالی	پز اساس	دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ پس ہوئی		
نمک	حسب ذائقہ	چندر چیز	چار کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد	

ترکیبہ

- میدے میں نمک، خمیر، کالی مرچ، پز اساس، انڈا، آتش کیا ہوا چندر چیز، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوک لال اور نیم گرم دودھ ڈال کر گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر کچ لال لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں۔ چکن کو لہسن، نمک اور کئی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوک لال میں تیز آج پر فرانی کر لیں اور پختے ہوئے چولہے سے اٹا کر اس میں کئی ہوئی لال مرچیں ملا لیں
- چکن کے سکچر کو مرچوں میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ پھر گندھے ہوئے میدے کے پیڑے بنالیں اور ان کو تھوڑا تھوڑا پھیلا لیں اور ہر نمبری ہوئی مرچ پر اس کو لپیٹ لیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر اس میں تیار کی ہوئی مرچوں کو رکھیں اور ہر طرف سے چھری سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگالیں تاکہ زیادہ پھولیں نہیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنیشن اس منفرد مرچوں بھروں پڑا کا ٹائٹو کچپ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیار کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چار سے چھ عدد

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائسز	چھ سے آٹھ عدد	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	مایونیز	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد
کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سفید مرچ پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- چکن کی انجم ہڈی کی بوتیوں کو صاف دھو لیں اور آدھا چائے کا چمچ لہسن، کالی مرچ اور نمک کے ساتھ ہال کر گلا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کے کنارے علیحدہ کر لیں اور ہر سلائس کو پیلن سے تیل کر چپنا کر لیں۔ پھر انہیں چھنے کے ہوئے لہسن کے تیل سے لگا کر پانچ سے سات منٹ گرم اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- مایونیز کو پیاز کے تیل سے لگا کر پانچ سے سات منٹ گرم اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- ہوئی چکن، باریک کٹے ہوئے گاجر، سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور سوئیٹ کارن ڈال کر ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو مٹھن کپ سے لٹائی (مٹھن کے کی شکل میں آجائے گے)، کڑا سی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور ان سلائسز کو تیل سے لٹائی پر سنہری فرانی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن

چکن کی تیاری ہوئی فلیٹنگ کو ڈبل روٹی کے پیالوں میں بھر لیں اور پکوانے والی روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ اعداد: چھ سے آٹھ عدد

کوکونٹ بنانا بین کیک

اجزاء

میدے	ڈیڑھ پیالی	کیلے	حسب پسند
نمک	ایک چمچ	براؤن شوگر	آدھی پیالی
کوکونٹ ملک	ایک پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
نڈا	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
بینگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چائیں	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیبہ

- میدے کو چھان کر اس میں نمک، بینگ پاؤڈر اور چائیں ملا لیں
- ایک کیلے کو میٹش کریں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے کوکونٹ ملک ملا لیں۔ انڈیا کوکونٹ کر اس میں شامل کر لیں
- پھر اس میں میڈے کے مکسچر کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر آمیزہ بنالیں
- نان اسٹک فرائینگ چین کو گرم کر کے اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، لہسن اور مکھن میں تیار کئے ہوئے آمیزے میں سے آدھی پیالی آمیزہ فرائینگ چین میں پھیلا کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دو گون طرف سے سنہرا ہونے پر نکال لیں
- اسی طرح سے سارے چین ایک تیار کر کے رکھ لیں
- کیلے کا ساس بنانے کے لئے فرائینگ چین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب تھیلے پر آجائے تو کریم ڈال کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: تیار کئے گئے چین کیکز کو پلیٹر میں رکھیں اور اس پر کٹے ہوئے کیلے رکھ کر اوپر سے ساس ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ اعداد: پانچ سے چھ عدد





ہیکٹریٹ
اسپیشل

BOOKS BANIK
http://booksbanipk.blogspot.com/

فریش کوکونٹ لائٹ

اجزاء

دودھ	تین پیالی	لیموں	دو سے تین عدد	نمک
کنڈیڈ ملک	ایک پیالی	کس کیا ہونا ریل	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم
ایو پوریڈ ملک	ڈیڑھ پیالی	چینی	آدھی پیالی	ونیلہ ایسنس

ترکیبہ

- تین میں دودھ، کنڈیڈ ملک، ایو پوریڈ ملک اور چینی ڈال کر ابا لئے رکھیں اور ابا ل آنے پر آج بکلی کر کے اتنی دیر (پینتیس سے چالیس منٹ) پکانیں تاکہ اچھی طرح گاڑھا ہو جائے
- لیموں کا اوپر کا باریک چھلکا کھرچ کر نکال لیں (ایک چائے کا چمچ) اور تین سے چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس نکال کر رکھ لیں
- دودھ کا مکھر اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں لیموں کا رس، کھرچا ہوا چھلکا، وونیلہ ایسنس اور فریش کریم شامل کر لیں
- الیکٹرک بیٹر سے پھینتے ہوئے کس کیا ہونا ریل ڈالتے جائے۔ پھر اسے چاہیں تو ایک بڑے ایرٹماٹ ڈبے میں ڈالیں یا الگ الگ آئسکریم کے چھوٹے سانچوں میں ڈال کر فریژر میں رکھ دیں

پریزنیشن

آئسکریم کو فریژر سے اس وقت نکال لیں جب وہ بخ ٹھنڈی لیکن نرم ہو۔ بچوں کی پارٹی میں اس آسانی سے بننے والی آئسکریم سے انھیں خوش کر دیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | جمانے کا وقت: چار سے چھ گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے



BOOKS BANK
blogspot.com
http://booksbankpk.blogspot.com



کپ کیس

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوک لگ آئل	ایک پیالی

ترکیبے

- میدے کو دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں۔ انڈے کی سفیدیاں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا کوک لگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپینڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو تین منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، چھوٹے سائز کے حسب پسند ہیپ کے کپ کیک بنانے والے سانچوں میں ہلکا سا ڈالڈا کوک لگ آئل لگالیں۔ کیک کے تیار شدہ مکچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- تین سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن

کپ کیک کو سادہ کیک کے طریقے سے بنایا جاتا ہے لیکن اس کی خاص چیز جس کی وجہ سے یہ ساری دنیا میں مقبول ہوتے ہیں وہ ان کی آئسنگ یا فراسٹنگ ہوتی ہے۔ اسی لئے یہاں آپ کی سہولت اور پسند کے مطابق مختلف آئسنگ کے طریقے پیش کئے جا رہے ہیں۔

رائل آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک انڈے کی سفیدی میں دو چائے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ڈیڑھ پیالی پسی ہوئی چینی ملا لیں اور پھینٹتیں جائیں۔ جب چینی مکمل طور پر کس ہو جائے تو اس آئسنگ کو ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے رکھ دیں۔

کریم فراسٹنگ بنانے کے لئے:

تین کھانے کے چمچ کریم چیز میں دو کھانے کے چمچ مکھن اور تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی پسی ہوئی چینی شامل کر دیں۔ اس آئسنگ کو دو سے تین دن تک فریج میں محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک پیالی مکھن کو پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی در پھینٹیں کہ اس کی رنگت سفید ہونے پر آ جائے۔ پھر ڈیڑھ پیالی چینی کو پیس کر چھان لیں اور اس میں سے آدھی مقدار مکھن میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ جب وہ اچھی طرح کس ہو جائے تو بقیہ چینی اور مزید ایک کھانے کا چمچ دودھ ڈالنے ہوئے پھینٹیں۔ حسب پسند ایک سے دو قطرے نوڈلر کے شامل کر لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



صحت کے
خزانہ

اسٹریائی پسل چکن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ایک پیالی	برے دھنیے کے ڈنٹل	ایک چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	ایک پیالی	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ	
پیاز	دو عدد درمیانی	تازہ لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	

ترکیبے

- چکن کو اسٹریس کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر خشک کرنے رکھ دیں۔ پیاز، تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹل اور لال مرچوں کو باریک چوب کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- پھر اس میں تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹل اور لال مرچوں کو ڈال کر فرائی کریں اور دو سے تین منٹ کے بعد اس میں چکن، نمک اور چینی شامل کر لیں
- تیز آگ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں فش ساس اور کوکونٹ کریم ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن ریسٹورنٹس میں اس چکن کو سادہ ابلے ہوئے چاولوں یا کوکونٹ رائس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

PAKSOCIETY.COM





صحت کے
خزانہ

اورنج پس اسٹو

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ گدري پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	جائفل پس ہوا	آدھا چائے کا چمچ
سفید پنے	آدھی پیالی	تیز پات	دو پتے	ہرا دھنیا	آدھی پیالی
کینو	ایک عدد	دار چینی	دواچ کا کھڑا	ڈالڈا کوکٹ آئل	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ		
اورک پس پس ہوا	ایک کھانے کا چمچ	بھنی	ایک پیالی		

ترکیبے

- چکن کی ایک سائز کی چھوٹی بونیاں کر لیں، چنوں کو بھگو کر ابال کر رکھ لیں اور کینو کو چھیل کر چمچ نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکٹ آئل میں گوشت کی بونیوں کو تیز پات، دارچینی اور اورک پس کے ساتھ سہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں سرکہ ڈال کر ابال آنے دیں
- بھنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھنی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن گٹے پر آجائے تو اس میں ابلے ہوئے پنے ڈال کر ملائیں۔ آخر میں کینو کے ٹکڑے ڈال کر جائفل اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر بھنی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن گرم گرم دوش میں نکال کر اس مزیدار اسٹو کو ابلی ہوئی میکرونی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



BOOKS BANKPK.blogspot.com

سوئیٹ اینڈ سارچوس

اجزاء

بکرے کے چانپ	چھ سے سات عدد	ٹماٹر	دو عدد درمیانے	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	سرکہ	ایک چوتھائی پیالی	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	سویا ساس	ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پیاز	دو عدد درمیانے	ٹماٹو کچپ	چار کھانے کے چمچ				

ترکیبے

- چانیوں کو صاف دھو کر ان پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر رکھ دیں۔ پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- پھر پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چانیوں کو ایک کٹی ہوئی پیاز کے ساتھ تیز آگ پر بھونیں اور اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں۔
- چانپ اچھی طرح گل جائیں اور آدھی پیالی پانی رہ جائے تو چانیوں کو علیحدہ نکال لیں اور تختی میں ٹماٹر کا پیسٹ، کچپ اور لال مرچیں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا کر ساس تیار کر لیں۔
- فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں کٹی ہوئی سبزیوں کو براؤن شوگر چھڑک کر تیز آگ پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چانپ اور سبزیوں کو ساس میں ڈال دیں، ساتھ ہی سرکہ اور سویا ساس بھی ڈال دیں۔
- آخر میں کارن فلاور کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ساس میں ملائیں اور بال آنے پر چو لہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن: ویسے تو عام طور پر اس ڈش کو ابلے ہوئے چاول یا فرائیڈ رائس کے ساتھ کھایا جاتا ہے لیکن کچھ جدت لانے کے لئے اسے میٹھ پوٹو کے ساتھ بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے



چکن مشرومرول

دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی	دو عدد	چکن بریسٹ
حسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	زیتون	چھ سے آٹھ عدد	مشرومر
		ایک پیالی	بجنی	ہری پیاز	حسب ذائقہ	نمک
		دو کھانے کے چمچ	چلی گارلک ساس	تلیسی کے پتے	ایک چائے کا چمچ	کھلا ہوا بسن

ترکیبہ

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچھ دیر فریز میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں اور ان کو کوٹ کر چپنا کر لیں
 - نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا کر پارچوں پر اچھی طرح مل دیں
 - پھر ہر پارچے کے درمیان میں باریک کٹے ہوئے مشرومر، زیتون اور تلیسی کے پتے رکھ کر رول کر لیں اور سرے کو ٹوٹھ پک سے بند کر دیں
 - فرائینگ بین میں مارجرین یا مکھن میں بسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں تیار کئے ہوئے چکن رولز کو سنہری فرائی کر لیں
 - پھر ان رولز پر سرکہ، لیموں کا رس اور بجنی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ پکائیں تاکہ چکن گل جائے۔ رولز کو نکال کر گرم ادون (بند کئے ہوئے) میں رکھ دیں اور بجنی میں چلی گارلک ساس ڈال کر اسے پکا کر گڑھا کر لیں
- پریزنٹیشن** چکن رولز کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں، کالی مرچ اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر گرم گرم گارلک برینڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مصالحے دار شکر قند کے چیس

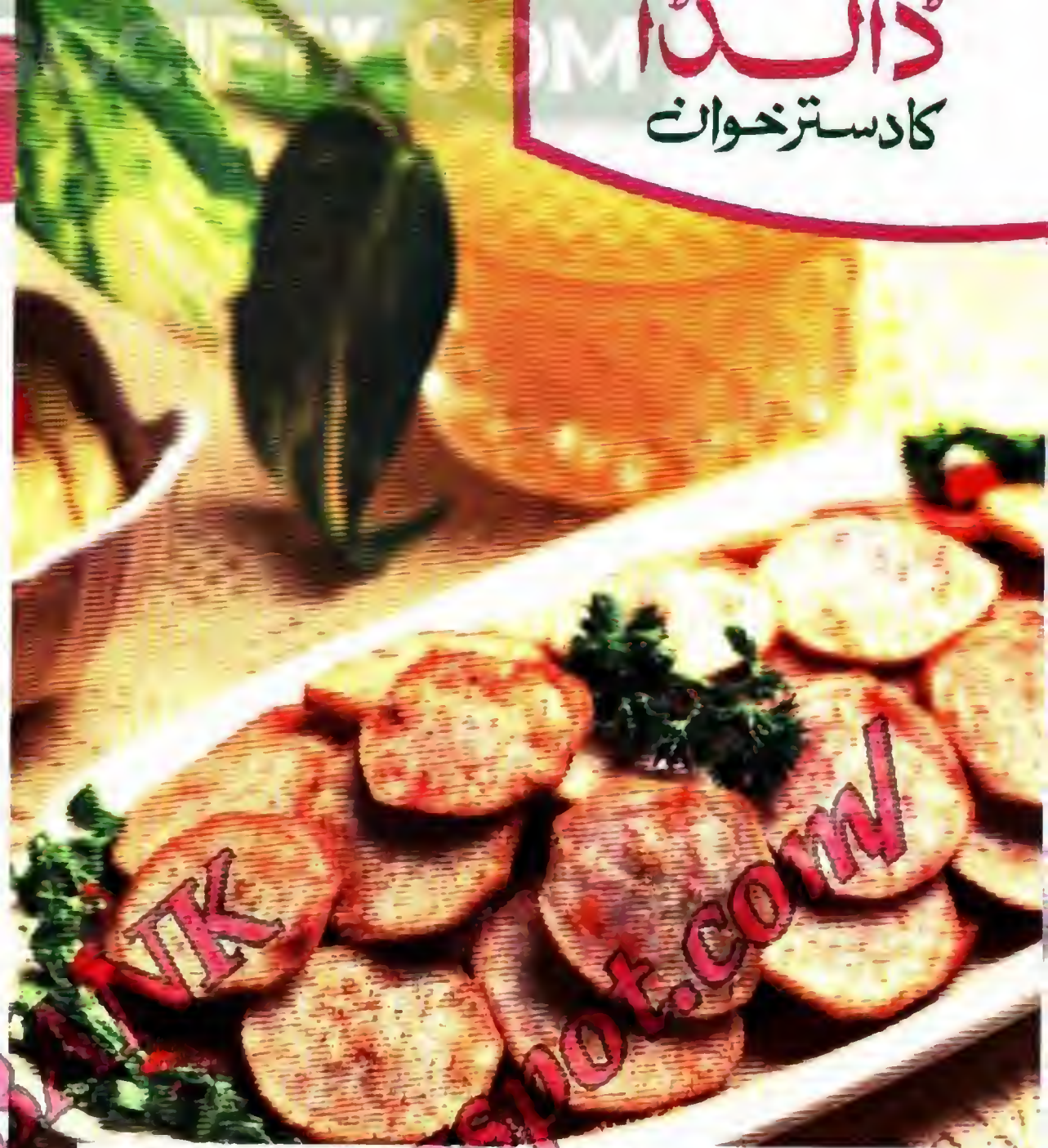
اجزاء

شکر قند	آدھا کلو	چاٹ مصالحہ	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کارس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- شکر قند کو اچھی طرح صاف دھولیں اور ان کو ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال لیں
- پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور چھیل لیں۔ پھر شکر قند کے باریک قتلے کاٹ لیں
- لیموں کے رس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر اور چاٹ مصالحہ ڈال کر ملائیں اور ان قتلوں پر اچھی طرح لگا دیں اور پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ان قتلوں کو تیز آگ پر سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن شام کی چائے کے ساتھ گرم گرم مزیدار چیس کا لطف اٹھائیں۔



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

چکن فنگر ٹوسٹ

اجزاء

چکن قیدہ	ایک پیالی	برادھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائسز	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چینڈر چیز	حسب پسند
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- انڈے کو چھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- تیلے کو دھو کر چھلنی میں رکھیں اور اس میں لہسن کا پاؤڈر اور میدہ ملا لیں۔ پھر اس میں انڈے والی کچھل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- تیار کئے ہوئے پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائسز پر لگائیں اور انھیں دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر انھیں فریج سے نکال کر ہر سلائس کو تین سے چار اسٹرپس میں کاٹ لیں اور فرائینگ چین میں تھوڑے سے ڈالڈا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پلیٹر میں رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑک کر پیش کریں۔



بیکڈ پوٹو داسپینج ساس

ترکیبے

- پالک کو اچھی طرح صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اس میں لہسن، ہری مرچیں، ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکف آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- آلوؤں کو پانچ سے سات منٹ ابال لیں پھر ان پر اچھی طرح سمندری نمک مل دیں اور انہیں گرم اودن میں 180°C پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پالک اپنے ہی پانی میں گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- چین میں مارجرین یا مکھن کو ڈالڈا کوکف آئل کے ساتھ ڈالیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر سنہری ہونے تک بھونیں اور تھوڑی تھوڑی کریم ڈالتے ہوئے ملا لیں۔ آخر میں بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آلوؤں کو حسب پسند چھلے یا بغیر چھلے شامل کر دیں، کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ چھڑک کر گرل کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن
اس سادہ آلو پالک کے اجزاء سے بنائی جانے والی منفرد ڈش کو اودن سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

اجزاء

پالک	آدھا کلو	فریش کریم	ایک پیالی
چھوٹے آلو	چھ سے آٹھ عدد	چیڈر چیز	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سمندری نمک	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گلدی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکف آئل	چار کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: ہمیں ۷۰ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

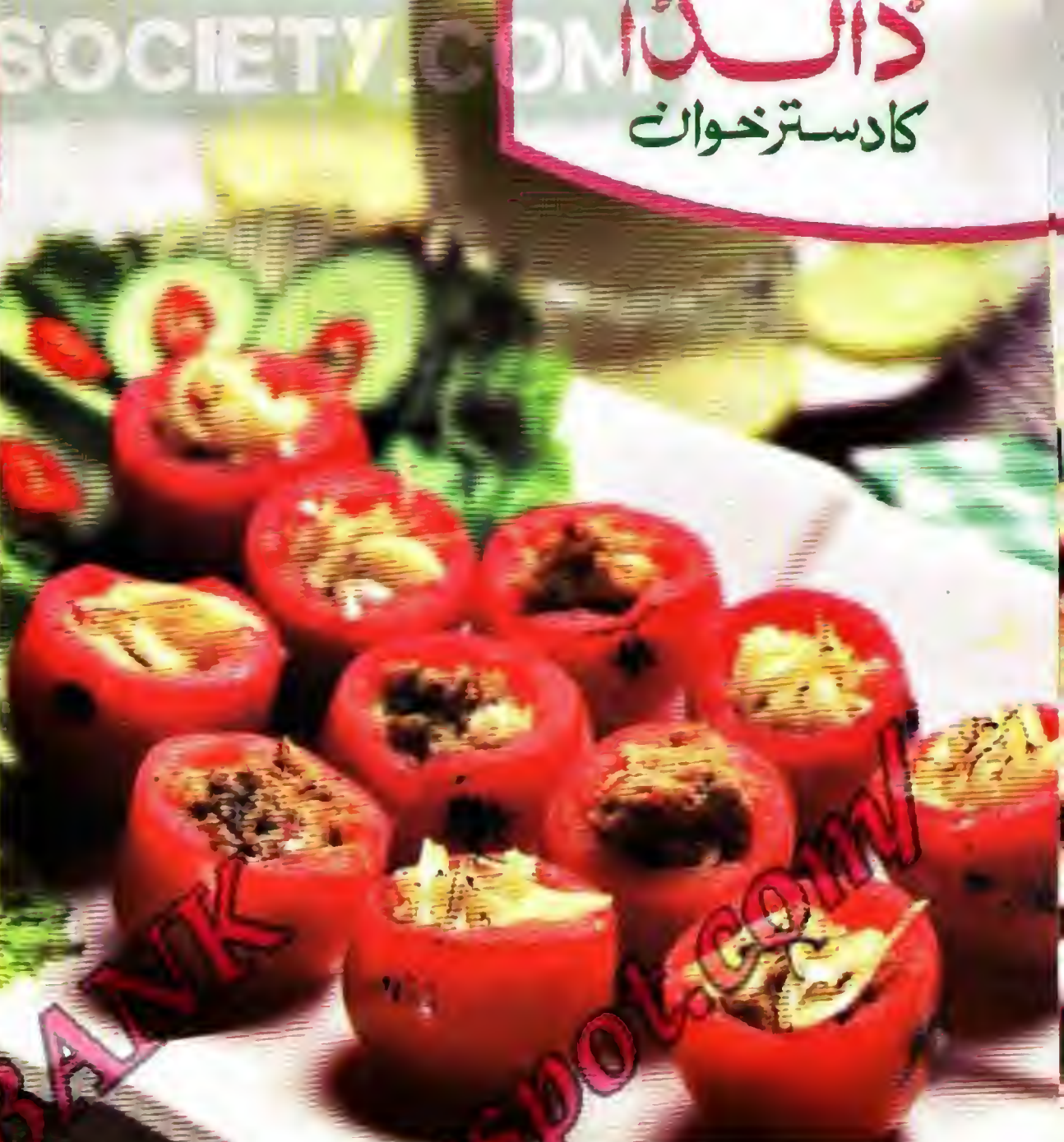


اجزاء

ایک چائے کا چم	پارسلے	دس سے بارہ عدد	چھوٹے ٹماٹر
آدھا چائے کا چم	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	چیز چز	دو عدد	لہسن کے جوئے
چکنی بھر	اجوائن	ایک پیالی	چکن
حسب ضرورت	ڈالڈا لیو آئل	تین سے چار عدد	مشرومز
		دو سے تین عدد	ہری پیاز

ترکیبہ

- چکن کو چوپ کر لیں اور کچلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ اور ایک کھانے کا چم ڈالڈا لیو آئل میں تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اس میں باریک چوپ کی ہوئی ہری پیاز اور مشرومز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور اجوائن بھی شامل کر دیں
- تھوڑے سے سخت ٹماٹر لے کر ان کے سرے کاٹیں اور احتیاط سے اندر کا گودا نکالیں۔ پھر ان میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر تیار کیا ہوا چکن کا کچر بھر دیں اور آخر میں اوپر سے دوبارہ کش کیا ہوا چیز ڈال دیں
- چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں ٹماٹروں کو رکھ کر اوپر سے ڈالڈا لیو آئل چھڑک کر اوپر سے کئے ہوئے تفتے سے بند کر دیں۔ گرم کئے ہوئے ادون میں دس سے بارہ منٹ کے لئے 180°C پر بیک کر لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم ٹماٹروں کو ادون سے نکال کر گارک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

بینگن والی دال

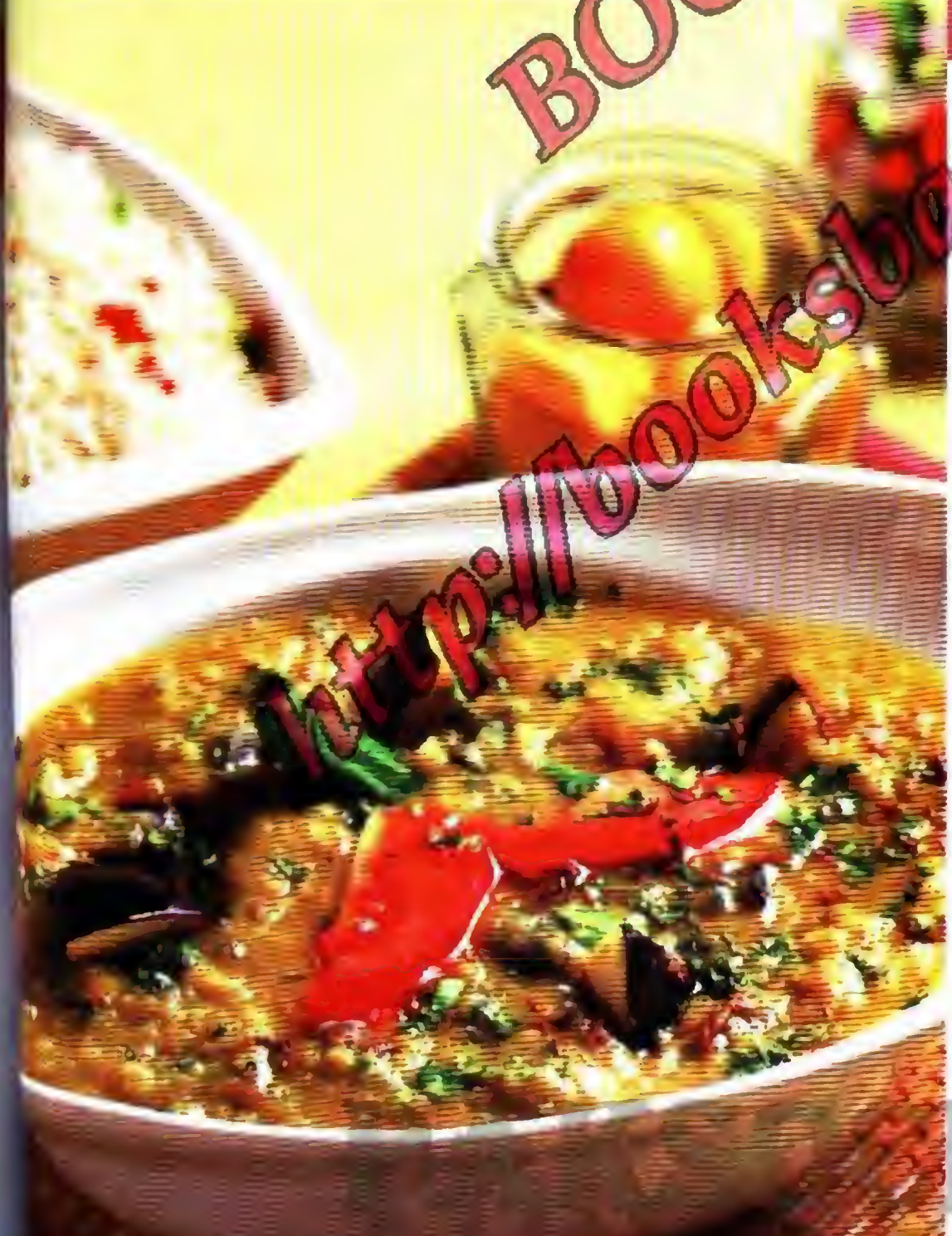
اجزاء

موگ کی دلی دال	دو پیالی	ٹماٹر	دو عدد
بینگن	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چم
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چم
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- دال کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ بینگن کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور نمک والے پانی میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چم ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر آٹھ سے دس ٹکڑے بینگن کے، تین سے چار جوئے لہسن، تین سے چار ثابت لال مرچیں، موٹی کٹی ہوئی پیاز اور ٹماٹر کو ڈال کر سب طرف سے گرل کر لیں
- پھر گرل پین سے نکال کر ان تمام چیزوں کو کچل لیں
- دال میں تین پیالی پانی ڈال کر بالائے رکھیں اور بالائے پر اس میں کچلی ہوئی سبز یاں ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب دال گٹنے پر آ جائے تو ٹکڑی کے چم سے گھونٹے ہوئے ملائیں اور اس میں حسب پسند پانی شامل کر دیں
- فرائینگ پین میں چار سے چھ کھانے کے چم ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں لہسن کے کٹے ہوئے جوئے، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑکرائیں۔ پھر اس میں ہلدی اور بینگن کے باقی ٹکڑے ڈال کر فرائی کریں اور دال میں شامل کر دیں۔ نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: بینگن گٹنے پر اس کو ڈش میں نکالیں اور حسب پسند چٹانی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





کالے چنے کی بریانی

اجزاء	دو پیالی	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چمکی
کالے چنے	آدھا کلو	پیاز	تین عدد درمیانے	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	دودھ	آدھی پیالی
باتھ کا کتنا قیمہ	تین پیالی	آلو	تین عدد درمیانے	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	لیمبوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
چاول	حسب ذائقہ	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	نمائز	تین عدد درمیانے	دال کا رنگ	حسب ضرورت
نمک	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی		

ترکیبہ

- کالے چنوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی اور بیکنگ سوڈا کے ساتھ بھگو کر رکھ دیں، جب چنے پھول جائیں تو پانی چھان کر صاف پانی میں ابال کر گھالیں
- دال کا رنگ آٹل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں زیرہ، ادراک، بہن، نمائز اور دو کھلے کئے ہوئے آلو ڈال کر ڈھک دیں (چاہیں تو آلو گلنے کے لئے آدھی پیالی پانی شامل کر دیں)
- پانی خشک ہونے پر اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی، ناریل اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور آخر میں اس میں ابلے ہوئے چنے اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں
- بیس منٹ دھو کر بھگوئے ہوئے چاولوں کو بڑے پین میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ملے ہوئے پانی میں ایک کئی ابال کر پانی چھان لیں
- چاولوں اور چنے کے مصالحے کو تہہ در تہہ لگا کر اوپر سے زردے کا رنگ ملا ہوا گرم دودھ ڈالیں اور لیمبوں کا رس ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن: اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور سلاد اور رائے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

نچھلی کے قتلے	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	بلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بادام	آٹھ سے دس عدد	دہی	آدھی پیالی
پیسا ہوا ناریل	تین کھانے کے چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈاس فلاور آئل	آدھی پیالی

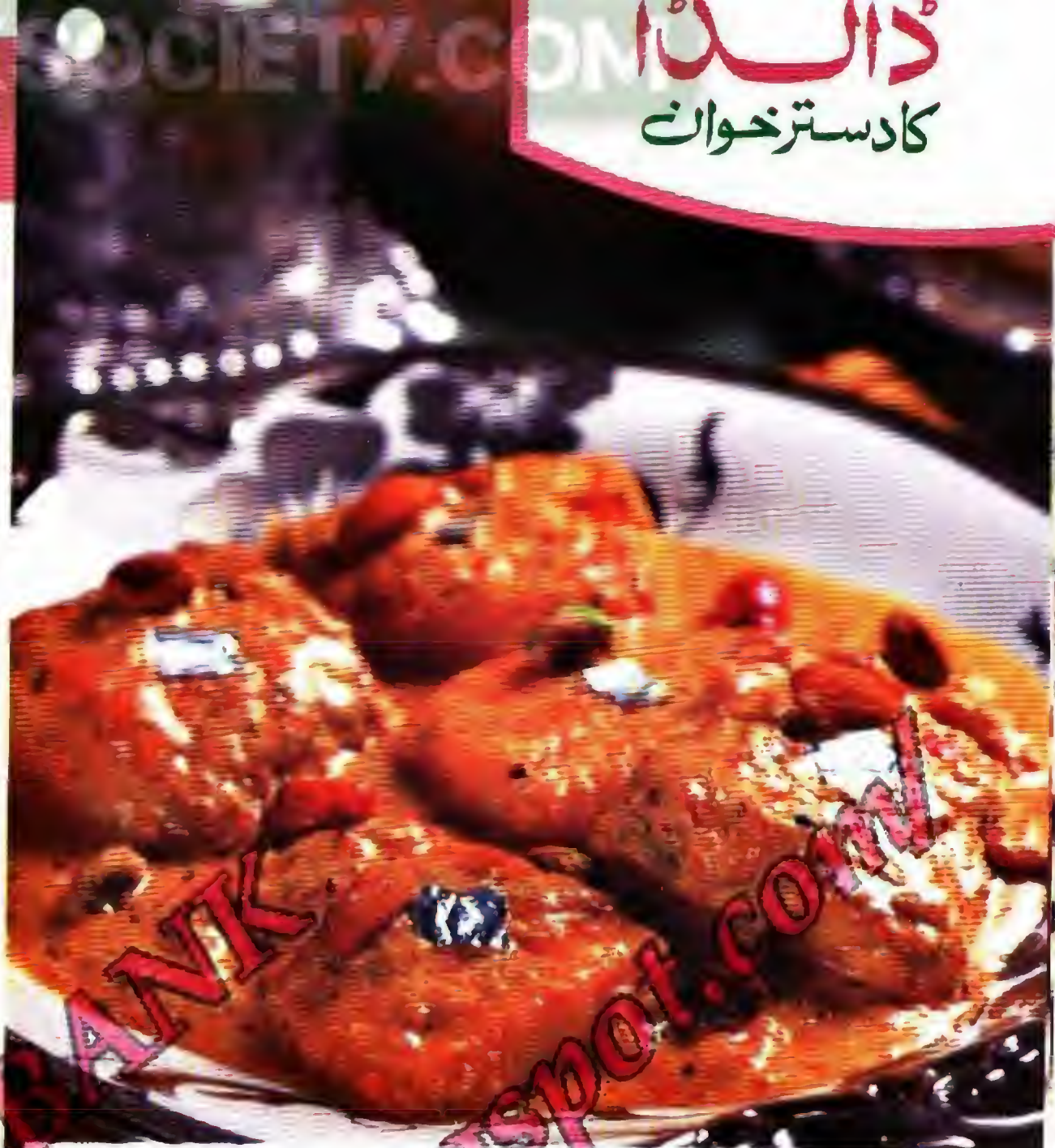
ترکیبہ

- نچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ دھنیا، زیرہ، بادام اور ناریل کو توڑے پر بھون لیں۔ پھر ان مصالحوں کو پیاز کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں
- نچھلی کے قتلوں پر نمک اور بلدی لگائیں اور توڑے یا فرائننگ پیس پر ہلکا سا ڈالڈاس فلاور آئل ڈال کر ان قتلوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر پیس میں ڈالڈاس فلاور آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں اورک لہسن کو ایک منٹ فرائی کرنے کے بعد پیاز والے لکچر کو ڈالیں۔ اس میں نمک اور لال مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو نچھلی کے قتلے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں فریش کریم اور گرم مصالحہ ملا لیں اور نچھلی کے اوپر ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق سے سجائیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بروکولی سلیرڈ می

اجزاء

میکرونی	ایک بیکٹ (200 گرام)	سفید مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بروکولی	ایک پیالی	چیز رچیز	آدھی پیالی
مٹر	آدھی پیالی	دودھ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	تھانم	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈاس فلاور آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- بروکولی کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابا لیں پھر ٹھنڈی کر کے بالکل باریک چوپ کر لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- دودھ کو ابا لنے رکھیں اور ابا ل آنے پر اس میں میکرونی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکھلنے کے بعد مٹر اور نمک بھی شامل کر دیں
- فرائننگ پیس میں ڈالڈاس فلاور آئل میں بروکولی کو فرائی کریں اور اس میں کالی اور سفید مرچ، اجوائن اور تھانم شامل کر دیں
- دس سے بارہ منٹ بعد جب میکرونی پکنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بروکولی اور کش کیا ہوا چیز شامل کر کے ملا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ اور آسانی سے بننے والی ڈش کو شام کی چائے پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔





مشر مشر و مزر یو یولی

اجزاء	میدہ	تین پیالی	کچلا ہوا لہسن	دو جوئے	سویا	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی
اندے	تین عدد	نمک	حسب ذائقہ	دودھ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	چلغوزے یا اخروٹ	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	سفید مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لیسوں کا چمچ	ایک پیالی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
مشر و مزر	چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچ پسلی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چیزر چیز	ایک پیالی	ایک پیالی	ڈال ڈالو آئل	ایک چوتھائی پیالی

ترکیبے

- ریو یولی بنانے کے لئے بڑے پیالے میں دو انڈوں کو اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں چٹکی بھر نمک، ڈال ڈالو آئل اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ملائیں
- پھر تین پیالی میدے کو چھان کر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کر دیں۔ اس مکچر کو کچن کاؤنٹر پر رکھ کر دس سے بارہ منٹ گوندھیں پھر پلاسٹک میں لپیٹ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے گندھے ہوئے میدے کی موٹی چپاتی تیل لیں اور کٹر سے حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں
- آدھی پیالی چیڈر چیز اور موزریلا چیز کو کش کر کے اس میں کالی مرچ اور انڈا ڈال کر مکچر بنالیں۔ ریو یولی کے ایک حصے پر رکھ کر کناروں پر پانی لگائیں اور اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- بڑے پین میں ایلٹے ہوئے پانی میں تیار کی ہوئی ریو یولی کو ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ وہ سطح پر آ جائے، اس میں مٹر کے دانے ڈال کر دو سے تین منٹ بعد پانی چھان لیں۔ ریو یولی کو چکنی کی ہوئی ٹرے میں رکھ دیں
- مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں لہسن اور باریک کٹے ہوئے مشر و مزر ڈال کر فرائی کریں
- اس میں لیسوں کا باریک کش کیا ہوا چمکا، سفید مرچ، نمک اور سویا ڈال دیں اور دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں
- اس میں تیار کی ہوئی ریو یولی، مٹر اور کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: شیشے کی ڈش میں نکال کر اوپر سے بھنے ہوئے چلغوزے یا اخروٹ ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈھاب چکن

اجزاء

ڈھاب (کچا ناریل)	ایک عدد	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چکن	آدھا کلو	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	برادھنیا	ایک پیالی
پیاز	ایک عدد درمیاں	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
خشک	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- لہسن کے جوؤں کو توڑے پرسینک لیں، پھر چار جوؤں کو ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے ساتھ پیس لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
- پیاز کو بال کر اس میں لہسن کے جوئے بھی ہوئی خشک اور سیاہ زیرہ ملا کر پیس لیں اور اس میں پسے ہوئے ہرے مصالحے کا ایک حصہ ملا لیں۔ ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں اس مصالحے کو بھونیں اور اس میں نمک اور کوکونٹ ملک ملائیں اور خشک ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں تیز آج پر فرانی کریں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں ہرے مصالحے کا دوسرا حصہ اور نمک شامل کر کے تیز آج پر فرانی کرتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- کچا ناریل لے کر اس کو اوپر سے کاٹیں اور اندر سے پانی اور ناریل نکال کر مکمل طور پر کھوکھلا کر لیں
- سب سے پہلے اس میں آدھی پیالی ڈالڈا کنولا آئل ڈالیں۔ پھر خشک اور مصالحے کا کچرا اور چکن کو تہہ در تہہ ڈالتے جائیں
- آخر میں ناریل کا اوپر سے کٹا ہوا ٹکڑا لگا کر گندھے ہوئے آٹے سے سیل کر دیں۔ مائیکرو ویو اوون میں پندرہ منٹ کے لئے پکالیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار بنگالی ڈش کو اوون سے نکال کر آٹے کی سیل ہٹائیں اور کا جو کشش پلاؤ (چاولوں کو کشش اور کا جو کے ساتھ فرانی کریں) اس میں سنہری کی ہوئی پیاز، نمک اور چکن کی بخنی ڈال کر دم دے دیں) کے ساتھ پیش کریں۔



اجزاء

پالک	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
قیمہ	200 گرامے	گرم مصالحہ پیاز ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بھنے پنے	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	چیز چیز	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولہ آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

پالک کے ڈنٹھل کھول کر اس کے پتے صاف دھو لیں اور اسے ایلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ڈھک کر لیں۔ پھر اسے بخار سے بخار میں بھگو دیں۔
اچھی طرح خشک کر کے چھانی میں ڈالیں اور جب پانی نھر جائے تو پالک کو باریک چوپ کر لیں۔
پھر اس میں لہسن، ایک چمچ کی ہوئی پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر لینڈر میں لینڈ کر لیں۔
قیے کو دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں، دھنیا، آدھا کلو اور چنوں کو توڑے پر بھون لیں اور قیے میں چوپ کی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر باریک پسیں لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولہ آئل ڈال کر بلیک آئل بنائیں اور اس میں پالک ڈال کر ڈھک دیں۔
قیے کو فریج سے نکال کر اس میں کریم ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنائیں۔ فرائنیک پین میں ڈالڈا کنولہ آئل میں ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں۔
پالک کا پانی خشک ہونے پر اس میں سب کباب ڈالیں اور کش کیا ہوا چیر ڈال کر چمچ لے کر تار لیں۔
پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ یا چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

کائے کے ایشٹ کا قیمہ	آدھا کلو	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
چکن کا قیمہ	200 گرام	دودھ	ایک پیالی
ادرک لہسن کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	پارسلے	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	مشرومز	چھ سے آٹھ عدد
جا آفل	آدھا چائے کا چمچ	سونیت کارن	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولہ آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

ڈبل روٹی کے چورے کو دودھ میں بھگو کر رکھ دیں، دونوں قسم کے قیموں کو دھو کر خشک کر دیں اور چار پیس ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن اور پارسلے کے ساتھ پسیں لیں۔
پھر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، جا آفل، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولہ آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن اور میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایک پیالی تھنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر بلیک آئل پر رکھ دیں۔
قیے کو فریج سے نکال کر اس میں باریک کٹے ہوئے مشرومز اور سویٹ کارن بھر کر اس کے کوٹے بنالیں۔
ڈالڈا کنولہ آئل میں فرائی کر کے گرم گرم ڈش میں ڈالیں اور سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر برٹرائس کے ساتھ پیش کریں





چکن چیز ہانڈی

آدھی پیالی	بجڑ چیز	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	دو عدد	پیاز	آدھا کلو	چکن
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی	دہی	دو عدد	نماڑ	حسب ذائقہ	نمک
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	ایک پیالی	فریش کریم	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	دو اچھ کا کلاڑا	ادرک
						چار سے چھ عدد	لہسن کے جوئے

ترکیبہ

- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو صاف دھو لیں، ادرک کے آدھے کٹڑے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرک لہسن کو باریک پیس کر اس میں ڈالڈا کوکٹ آئل، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دہی ملائیں اور اس کچرے سے چکن کی بوٹیوں کو میرینٹ کر کے رکھ لیں
- پیاز اور نماڑ کو باریک کاٹ کر مارجرین یا مکھن میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اسے لینڈر میں لینڈ کریں
- میرینٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو گرم گرل چین یا کوکلوں پر سنہرا سینک لیں۔ پھر انہیں پین میں ڈال کر اس میں پیاز کا کچرہ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- کش کئے ہوئے چیز اور کریم کو ملا کر چکن میں ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: خوبصورت سی ہانڈی میں نکال کر نان یا تافان کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



BOOKS BANK
blogspot.com

پرفا سندا سچا سیں

اجزاء

چائیز نو ڈالز	ایک پکت (200 گرام)	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سفید مرچ پس پی ہوئی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
انڈر کٹ بیف	آدھا کلو	ادرک	دو آٹھ کلو	کالی مرچ پس پی ہوئی	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
پاک	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	مرکہ	ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ					

ترکیبہ

- گوشت کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور اسے کچلے ہوئے ادرک، نمک، سفید مرچ، مرکہ، سویا ساس اور کارن فلاور سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پاک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے گرم پانی میں تین سے چار منٹ بھگو کر رکھیں پھر مرغ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر چھلنی میں رکھ کر خشک کر کے باریک چوب کر لیں
- پھر اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر بلیک آئل پر پکنے رکھ دیں
- تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے بیف کو فرائی کر لیں (انڈر کٹ گوشت ہونے کی وجہ سے وہ جلدی گل جائے گا)۔ پھر اس میں پاک ڈال کر اچھی طرح پانی خشک ہونے تک تیز آگ پر فرائی کر لیں
- نوڈلز کو ابلتے ہوئے پانی میں دس سے بارہ منٹ اباں لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- آخر میں نوڈلز کو پاک والے لکچر کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں اور کالی مرچ چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن پلٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



بیف لچھا کڑا ہی

اجزاء

گائے کا گوشت (بغیر ہڈی کی بوتیاں) آدھ کلو	نمائز (باریک کٹے ہوئے) پانچ سے چھ عدد	تیز پات قصوری پیٹھی	ایک سے دو عدد	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	دہی پھیٹا ہوا	آدھی پیالی	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک پسلی ہوئی	لال مرچ پسلی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کوئنگ آئل	آدھی پیالی
نمک	بلدی پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	آدھی پیالی		
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ادرک (باریک کٹی ہوئی)		

ترکیبہ

- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے تیز پات ڈالیں۔ ایک منٹ بعد پیاز ڈال دیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک، لہسن، بلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر نمائز شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور نمائز کو مکمل گٹھنے تک پکائیں
- پھر گوشت اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ملکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو گوشت کو کچلتے ہوئے بھونا شروع کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ گوشت ریشہ ہو جائے
- قصوری پیٹھی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک، گرم مصالحہ اور کال مرچ ڈال کر ملکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنیشن: گرم گرم دس میں نکال کر نان یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



سرنج ڈوٹس

اجزاء

میدہ	دو پیالی
نمک	چمکی بھر
بلینگ پاؤڈر	تین چائے کے چمچ
خشک خیر	ایک چائے کا چمچ
دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد

چینی
ڈال دال اور آٹل
ذیر لکھ جائے گا
حسب ضرورت

ترکیبے

- بڑے پیالے میں خیر اور چینی ڈال کر اس پر تین سے چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ڈال دیں۔ میڈے میں نمک اور بلینگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔
- تین سے چار منٹ بعد اس میں انڈا، دودھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈال دال اور ایک پیالی میڈہ ڈال کر ایکٹرک بیئر سے پھینٹیں۔ پھر اس میں ایک اور پیالی میڈہ ڈال کر پھینٹیں اور تمام چیزیں یکجا ہونے دوں گے تو کھانے کو فرنیج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر فرنیج سے نکال کر روٹ نمپر چکر پر لے آئیں۔ اسے دوبارہ سے گوندھیں اور رٹے میں لگا کر دو انچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈال دال اور آٹل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں ان ڈوٹس کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ٹرے میں سجا کر اوپر سے پسٹی ہوئی چینی یا جام یا چاکلیٹ سیرپ سے سجا کر شام کی چائے پر دودھ یا جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



PAKSOCIETY.COM





ایڈرز سی پی
کونٹیسٹ ونر

رجیم یارخان سے صائمہ لیاقت قرار پائی ہیں

سبزیوں کا کٹاکٹ

اجزاء

پھول گوہی	ایک عدد (چھوٹی)	شامیم	ایک عدد	پیاز	ایک عدد	دہی	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	بیٹنگن	ایک عدد چھوٹا	ٹماٹر	دو عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
گاجر	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
فریج بینز	آٹھ سے دس عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کٹ لیں اور باقی تمام سبزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کٹ لیں
- شامیم، مٹر، گاجر اور فریج بینز کو علیحدہ علیحدہ ہلکا سا بال لیں
- بیٹنگن اور پھول گوہی کو ڈالڈا کنولا آئل میں الگ الگ فرائی کر کے رکھ لیں
- پھلے ہوئے فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں، ٹماٹر گٹنے پر آجائے تو اس میں نمک اور لال مرچیں ڈالیں اور تمام سبزیاں ڈال کر کچلتے جائیں
- ساتھ ساتھ پھینٹا ہوا دہی اور ہر امصالحہ ڈالیں اور اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- آخر میں بھنا ہوا کنوا زیرہ ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس زبردست کٹاکٹ کو پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

صائمہ لیاقت کا تعارف

آپ قانون کی طالب ہیں اور جیسے ہی فرصت ملے یکن سے دہشتی بھائی ہیں۔ ان کی آزمودہ ترکیب آپ بھی آزمائے بغیر مطلق اور ڈالڈا کنولا کٹاکٹ آپ کو خوب بھائی گے



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات



ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے
ڈالدا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے
ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,650 RS میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالدا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام

Address: _____ پتہ

Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

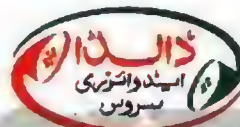
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روٹی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



PAKSOCIETY.COM

”مجھے سیلیریٹی شیفز نا تجیلا لائن اور جمی اولیور نے تربیت دی“

شیف ماہم ملک

یوں تو بہت سے بچے اپنی ماؤں کو کچن میں کھانا پکاتے دیکھتے ہیں مگر بڑے ہو کر سچیدگی سے کوئی کوئی بچہ ہی ماں کے نقش قدم پر چلتا ہے۔ جیسے آج کی ہماری شیف ماہم ملک کے لئے کہہ سکتے ہیں کہ ماں کی مددگار بیٹی نے کھانے پکانے کے فن میں عملی تربیت لے کر اپنے ذوق و شوق کو ظاہر کیا۔ آپ آج کل مقامی موٹیو سوری میں تدریس کے فرائض انجام دے رہی ہیں اور اس سے پہلے پکانے کی تربیت کے لئے کینیڈا کے شہر مونٹریال تشریف لے گئی تھیں۔

ماہم کو پہلی تربیت عرصے سے نہیں جانتا۔ حال ہی میں اتوار کے خاص بریڈ کے سیشن میں ان کی میسرنگ سروس سے متعلق علم ہوا۔ وہ ڈالڈا کادسترخوان کی شیف پرسنل کے لئے موزوں لگیں اور آج ہم ان سے تعارف حاصل کر رہے ہیں، آپ بھی پڑھئے...

”اپنی کیٹرنگ کی خدمات سے پہلے کچھ تعلیمی و علمی قابلیت سے متعلق بتائیے؟“

میں ایک بار ہائیر ایجوکیشن کی عمر میں اپنی امی اور کچن سے دوستی استوار ہو گئی تھی۔ وہ ہمیں کھانے پکانے میں جاناں ہونے کے باوجود مزے مزے کے کھانے بنانے کھلاتی تھیں اور ہمیں ان کی مدد کیا کرتی تھی۔ میرے شوق کو دیکھ کے انہوں نے مسز سید سے ابتدائی کورسز کی درخواست کی۔ اس کے ساتھ ساتھ میں نے اے لیوٹر مکمل کے پھر میڈیا ایڈیٹر میں بھی شامل ہو گئی۔ وہاں سے بھی کھانے پکانے کے ساتھ ساتھ مجھے کچن سے بڑی دلچسپی تھی۔ اب بھی میں کینیڈا سے لوٹ کر اپنے دونوں شوق ساتھ ساتھ پورے کر رہی ہوں یعنی صبح میں موٹیو سوری میں پڑھاتی ہوں اور دوپہر سے رات تک کوکنگ کرتی ہوں۔ مونٹریال جا کر میں نے انگلش کلری اسکول میں داخلہ لیا۔ ویسے وہاں فریج اسکول بھی خاصی تعداد میں ہیں۔ مجھے فریج و اجی سی آتی ہے مگر انگلش تو میں جانتی ہی تھی اس لئے بڑی آسانی سے کام سیکھنے لگی۔ پھر اسکول والوں ہی



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

”اطالوی ثقافت اور باشندوں سے اور کیا خاص بات سیکھی؟“

”ان کے کھانے مزیدار تو ہوتے ہیں اور اٹلی اتنا بھرپور اور لذت آزا ملک ہے۔ ایسی اچھی اخلاقی اقدار ہیں کہ انسان سکون ہوا کرتا ہے۔ پورا خاندان دن بھر گھر سے باہر کام کرتا رہے مگر شام ڈھلتے ہی گھر آتا ہے اور مل جل کر رات کا کھانا ایک میز کے گرد اکٹھے ہو کر کھاتا ہے۔ یہاں سے ان کی اٹلی خاندانی روایتیں اور محبت کی ثقافت کا پتہ چلتا ہے۔ سارے دن کی گفتگوں اور پریشانیوں کو بھول بھال کے پورا کنبہ ساتھ کھانا کھا کر اپنے رشتے کو دوام بخشتا ہے۔ اس سے اچھی بات اور کیا ہو سکتی ہے۔“

”میریل میں پلاسٹک یا اسٹین لیس اسٹیل؟ آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟“

”پلاسٹک تو ہرگز بھی نہیں۔ مجھے مونٹریال کے اسکول میں اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی اتنے بے شمار فوائد بتائے گئے ہیں کہ اب میں کوئی دوسرا میٹریل استعمال کر ہی نہیں سکتی۔ آپ بھی اپنی زندگی اور بچن کے معاملات سے پلاسٹک کو ہمیشہ کے لئے کال دیں، یہ انتہائی معرمت میٹریل ہے جس کی سیائی عمل کے بعد ری سائیکل ہو کر یہ برتن بنتے ہیں ان کے اثرات برتنوں میں رہ جاتے ہیں اور گرم کھانا ان برتنوں میں اٹھ بیٹے ہی خطرناک کیمیکلز سرطان جیسی مہلک بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔“

”چکن پاؤں اور چائینز نمک دونوں مفید ہیں یا معرمت ہیں؟“

”معرمت ہیں۔ باہر کے ملکوں میں ایک مدت سے ان اشیاء کو کھانوں کے ذائقے بدھانے کے لئے متروک قرار دے دیا گیا ہے۔ ہمارے ہاں یہ اب بھی استعمال ہوتے ہیں۔ ان سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور دیگر مہلک امراض لاحق ہونے لگے ہیں۔“

”کیا یہ درست ہے کہ بچہ اگر اہتمام کرتی ہیں، اپنی والدہ کو کوئی خاص نمک دے تو بچہ بیمار ہو جاتا ہے؟“

”میں تو ہر روز صبح اٹھ کر اپنی اہلیہ کو چائینز نمک دیتی ہوں اور آئی لوگو کہتی ہوں اس طرح میرے لئے ہر دن مدرڈ ہے۔ کوئی مریض نہیں بنی۔ لیکن بچہ بیمار ہو سکتا ہے تو اسی دہاں آئی تھیں مجھ سے ملنے اور میں انہیں سر پر انڈر ڈھوپ باہر لے گئی تھی۔ اس مریض بھی ان کو جبران کرنے کی خوشگوار کوشش جاری ہے ہو سکتا ہے کھانے پر باہر لے جاؤں یا ان کی پسند سے Tarts بناؤں اور فرنی کسٹرڈ بناؤں مگر ابھی کچھ نہیں کہہ سکتی۔ ماؤں کے ساتھ بیٹوں کی دوستی کا ہونا بہت ضروری ہے جس بیٹی کی اپنی ماں سے دوستی نہیں ہو پاتی اس کی شخصیت میں ہمیشہ کے لئے غلارہ جاتا ہے اور اللہ نہ کرے کہ ایسا کسی کے ساتھ ہو۔“

طرح بھی تحریک سے کم نہیں۔ انہی کو دیکھ کر میں بچن میں مٹی اور ماہم بن کر لوٹی ہوں۔“

”پاکستانی ریسٹورانٹس کا اور خصوصاً اٹالین ریسٹورانٹس کا معیار کیا پایا؟“

”اب چونکہ میں خود بھی اٹالین کھانے پکانا جان مٹی ہوں تو کچھ کا معیار گزارے لائق باقی ہوں اور کچھ کا بہت اعلیٰ بھی ہے۔ بات یہ نہیں کہ لوگ اٹالین پکانا نہیں جانتے۔ بات یہ ہے کہ کھانے والوں کے ذائقے یعنی Taste کی حیات کو بھی تو اتنا ہی ترقی یافتہ یا اصل اٹالین کی سطح کو چھونا چاہئے۔ یہ کام ہمارے ہاں ذرا سست رفتاری سے ہو رہا ہے۔ پاکستان میں ماڈرن کھانے پکانے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی چیز کو فوراً قبول کر لینے کی عادت سے بچنے نہیں ہوتے۔ کھانے والے پکانے والوں کے تجربات کو فوراً قبول نہیں کر پاتے۔ اس لئے مجھ پر اس کی ریسٹورانٹس اطالوی اور پاکستانی ملا جلا ذائقہ پیش کر رہے ہیں۔“

پاکستان میں ماڈرن کھانے پکانے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی چیز کو فوراً قبول کر لینے کی عادت پختہ نہیں ہوئی۔“

”اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کھانا کھانا پسند کریں گی؟“

Pompei Cafe Flô یہی دونوں میرے مزاج سے قریب تر ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہاں اندرونی آرائش میں ماحولیاتی حیاتیات کا حسن یکجا کیا گیا ہے۔ انہوں نے کھلے محن اور برآمدوں میں نشستوں کو ترتیب سے رکھا ہے۔ Cafe Flô نے تو برسوں پرانا وہ درخت بھی جڑ سے نہیں اکھاڑا اور اس کے آس پاس بیٹھنے کی جگہ بنادی ہے تاکہ کھانے کے لئے آنے والے قدرتی ماحول اور فطرت کے حسن سے بھی فیضیاب ہوں۔ ان ریسٹورانٹس کا مینج بھی شاندار ہے۔“

”آپ کا پسندیدہ مصالحہ؟“

”کئی لال مرچ، دھنیا اور پارسلے۔ ان کے بغیر میرا کوئی کھانا مکمل نہیں ہوتا۔“

کی طرف سے اپریش شپ میں کام کرنے لگی۔ میں نے اس دوران باقاعدہ ملازمت کوئی نہیں کی۔ میں چند ماہ پہلے ہی کراچی لوٹی ہوں اور چھوٹے پیمانے پر اٹالین کھانوں کی کیشنگ کر رہی ہوں۔“

”فیس بک پر آپ نے اپنے کھانوں میں نامیاتی اجزاء کا ذکر کیا ہے، کیا اس کی تفصیل بتائیں گی؟“

”میں نے اپنے گھر میں کچھ نامیاتی سبزیاں اور جڑی بوٹیاں لگائی ہیں جو مجھے اٹالین کھانوں کے لئے روزانہ درکار ہوتی ہیں۔ ان میں پارسلے، چیکو، آم اور دیگر جڑی بوٹیاں شامل ہیں۔“

”بیرون ملک کے اسکول کی خاص الخاص اچھی بات کیا ہے؟“

”ہمیں تازہ، مکی اور بہترین سبزیوں اور عمدہ اسٹاک سے کھانا پکانے کی ترغیب دینا۔ بغیر جیولری، ایچرن اور ہیرنیت کے ساتھ کھانا پکانا، مرغی، مچھلی، سبزی اور پھل کاٹنے یا تراشنے کے لئے علیحدہ علیحدہ کٹریں (خاص کر چھریاں) استعمال کرنا اس کے علاوہ اسٹیل کے خاص جوڑے پہننا لازم قرار دینا یعنی ایسی کچی چھوٹی بڑی ہاتیں ہیں جو اسکول ہمیں ہماری سیٹھی کے لئے بتاتا تھا اب مجھے یہاں بھی ایچرن اور کیپ پہن کر کھانا پکانے کی عادت ہو گئی ہے۔ اسکول نے ہمیں بتایا کہ انگوٹھی یا کڑے پہن کر پکانے سے دھاتی اور کیمیائی مادہ کھانوں میں شامل ہوتا ہے جس سے کھانے آلودہ ہو جاتے ہیں خواہ آپ نے کتنے ہی نامیاتی اجزاء شامل کئے ہوں۔ میں تو یہاں ٹی وی شو پر دیکھ کر حیران ہو گئی ہوں کہ ہینل کچی جیولری اور پارٹی ڈریس پہن کر کھانے تیار کرتی ہیں۔“

”پاکستانی سلیمہ بیٹی ہیفز میں فوڈ چینلوں میں کے پسند کرتی ہیں؟“

”سارے ہی اچھے ہیفز ہیں مگر اس وقت کوئی نام یاد نہیں آرہا باقی فوڈ چینلوں تو بہت ہی شاندار ہو گئے ہیں۔ دوسرے تفریحی چینل بھی معیار میں خاصے اچھے ہو گئے ہیں۔ پہلے تو سرکاری ٹی وی دیکھتی ہی نہیں تھی مگر اب تو اس کا معیار بھی قدرے بہتر ہے۔ فوڈ چینلوں کا مستقبل بھی خاصا روشن دکھائی دیتا ہے۔“

”بین الاقوامی ہیفز جو آپ کو بے پناہ پسند ہوں؟“

”مجھے ذاتی طور پر ٹائیگلا لائن اور جی اولیور پسند ہیں۔ میں نے ان کو دیکھ کر کھانا پکانے کی تربیت لینے کا سوچا اور انہوں نے ہی مجھے مونٹریال کے کلری اسکول میں اٹالین کھانے پکانے میں مہارت دلانی اور میرے لئے وہ کسی



5 منٹ اور میک اپ ہو جائے جھٹ پٹ تیاری کے چند ٹپس

درخشاں فاروقی

کچھ سے باہر کام کرنے والی خواتین کے لئے کوئی کوئی دن بے پناہ مصروفیت کا دن ہوتا ہے۔ کبھی خاندان میں یا دوست احباب کی تقریب میں دفتر سے اٹھ کر ہی جانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ لوگ تقریبات منعقد کرتے وقت ذاتی ترجیحات کو مد نظر رکھنے میں اور مدعوین کی سہولت کے لئے وقت کی تھوڑی بہت رعایت تو دے دیتے ہیں۔ مگر آج جو ای میل کی مخالفت اپنے مقررہ وقت ہی پر ختم کرنے کے لئے سہ پہر سے شروع کر دی جاتی ہیں البتہ سالگرہ کی تقریب شام گئے تک جاری رہ سکتی ہے۔ آپ یہ سب پر منحصر ہے کہ دفتر جاتے وقت ہی تقریب کے لئے موزوں لباس زیب تن کر لیں یا دفتر سے اٹھتے وقت اس کراف اور دوپٹہ تبدیل کر کے سیدھے تقریب میں چل جائیں۔

تاہم اہم بات آپ کی شخصیت سے ظاہر ہونے والا وہ متاثرہ اور متاثرہ کی تاثیر ہے جو آپ کو تقریب میں بور ہونے سے بچائے گا۔ بہت سی خواتین سلام کی تقریبات اسی طرح دفتر سے واپسی پر نمٹاتے ہوئے گھر آتی ہیں لہذا چہرے پر تھکن کے آثار ظاہر کئے بغیر واش روم جائے اور 5 منٹ میں خود کو رات تک کی اس تقریب کے لئے تیار کر لیجئے۔

آپ کے پرس میں آئی لائسنر، بلیک یا شمر، لپ گلو، لپ اسٹک، BB کریم یا پاؤڈری فاؤنڈیشن، آئی شیڈ اور بلش آن کے ساتھ ساتھ میگز برشز، کچر یا میگز پنز، اپنی جلد کے مطابق فیس واش وغیرہ ہونے چاہئیں۔ آپ کی تیاری کا وقت شروع ہوتا ہے اب...

• سب سے پہلے ہاتھ، چہرہ اور پیراچھی طرح دھولیں۔ چہرہ دھونے کے لئے اپنا فیس واش استعمال کریں۔ دفتری استعمال کے لئے جو ہینڈ واش دستیاب ہے اسے چہرہ دھونے کے لئے استعمال نہ کریں۔ عرق گلاب کا ہلکا سا اسپرے کر لیں اور اسے چہرے ہی پر خشک کر لیں۔

• اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کو گہرا فاؤنڈیشن یعنی Base درکار نہیں تو BB کریم بہت مدھم Tone میں ہوتی ہے اور یہ نیچرل یعنی قدرتی جلد کے قریب ترین Shade میں ہوتی ہے چنانچہ اسے چہرے پر ہموار انداز میں Apply

• رخساروں کو کبھی نہ بھولیں خواہ آپ کا چہرہ کتنا ہی بھرا بھرا سا کیوں نہ ہو۔ بلش آن لگانے سے پہلے ناک سے کان کی لدوں تک اپنا زاویہ بنائیے اور ہاتھ سے چھو کر رخسار کی ہڈی کا اندازہ کر کے بلش لگائیے۔ اندازہ کبھی غلط نہیں ہوگا اور چہرے کی بناوٹ ابھر کر واضح ہوگی۔

• اگر آپ اپنے لب اسٹک پسند نہیں کرتی ہیں تو Pale Pink آزمائیے۔ یہ رنگت کسی دیکھنے والوں کو فطرتی نظر آئے گی۔

• آپ باری ڈول کی طرح جتنا سنورنا چاہیں تو بھی کھلی کھلی سی نظر آ سکتی ہیں اور یہ تاثر بار بار دہرائی جاتا ہے۔ قدرتی گلابی رنگ ماند سا محسوس ہو تو بھی مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ گلابی رنگ کی متعدد اقسام ہیں آپ اگر کسی دوسرے شیڈ کا تجربہ کر چکی ہیں تو وہی آزمائیے۔ ان 5 منٹوں میں آپ کو اپنے بارے میں ذرا جلدی جلدی فیصلے کرنے ہیں۔ ممکن ہے ٹریفک جام ہونے کی صورت میں آپ کو گاڑیوں کی طویل قطار میں لگنا پڑے یا اگر آپ نے ایک مائیکروٹ میں سفر کرنا ہے تو اپنے لئے وقت کی مناسب حد تک گنجائش دیکھنے ہوئے تقریب میں جائیے۔ تاہم ایک بات تو طے کر لیجئے آج آپ مدعو کی ہیں یا نہیں؟ آپ کو بہر حال دلکش، پروقار، جاذب توجہ اور خوبصورت نظر آنا چاہئے۔

بالوں کو الیوم دیجئے: میک اپ مکمل ہوتے ہی بالوں میں برسٹل کیجئے۔ تراشے ہوئے بال ہیں تو انہیں پشت پر گرا کے Backcombing کر لیں۔ سارا دن کے پونی میں بندھے بالوں میں حرارت دوڑ آئے گی اور برش کرنے سے ہلکی سی ورزش ہو جائے گی پھر اسٹائل جیسا چاہیں انہیں کھلا رکھنا چاہیں یا Catcher سے اکٹھنا کرنا چاہیں یا پونی بنانا چاہیں یہ ہر طرح سے خوبصورت نظر آ سکتے ہیں۔

• اگر آپ کریم کو متوازن کرنے کے لئے لگائیے۔

• اگر آپ اپنے اظہار کے اطراف کے حصوں کو نظر انداز نہ کریں۔

• اگر آپ اپنے اظہار کے اطراف کے حصوں کو نظر انداز نہ کریں۔

• اگر آپ اپنے اظہار کے اطراف کے حصوں کو نظر انداز نہ کریں۔

• اگر آپ اپنے اظہار کے اطراف کے حصوں کو نظر انداز نہ کریں۔



ہائی ٹیک برشز سلجھاتے ہیں آپ کے بال یہ گھنگھریالے بھی بنائیں اور سیدھے بھی

جدید ہائی ٹیک برش ایک وقت کئی کام کرتا ہے۔ اسٹائلسٹ کیلی ٹیٹل جو کئی ہائی وڈ اسٹارز کے ساتھ کام کر چکی ہیں۔ 2015ء کی ایک میٹا ٹرنک ٹپ کے ساتھ آپ کی فوج چاہتی ہیں۔ ذیل میں اپنے آزمودہ ہائی ٹیک برشز کے چند نمونے اور ان کی اقسام کے متعلق کچھ بتا رہی ہیں ملاحظہ فرمائیے۔

The Wet Brush

یہ کچھ بالوں کی گرہیں کھولنے، انہیں سلجھانے کے لئے تیار کیا ہے۔ اس کے بال کسی بھی قسم کے ہوں یہ ہر طرح کے بالوں کے لئے موزوں ہے۔ گیلے بال چونکہ کمزور ہوتے ہیں اس لئے گھنگھریالے ہونے سے بچنے کے لئے اس کے دندائے باریک اور تھوڑے فاصلے پر ہیں تاکہ بال سلجھاتے ہوئے ٹوٹ نہ جائیں۔ یہ بالوں میں بہت روانی سے گزرتا ہے اور گرہوں کو کھینچنے کے بجائے انہیں کھول کر سیدھا کر دیتا ہے۔ ان برشوں میں جدید ٹیکنالوجی انوکھا اور منفرد اضافہ قرار دیا جا رہا ہے اور بہت سے لوگوں کے بالوں کے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

Wonder Brush

یہ 6 قسم کی صلاحیتوں سے مزین ہے۔ یہ بہت سے اسٹائلسٹ ٹول کا نعم البدل ہے۔ اسے گیلے بال سلجھانے اور بالوں کو گھنیرا اور زیادہ حجم والا بنانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے اسے آسانی سے پکڑا جاسکتا ہے۔ یہ بالوں میں لگی گرہوں کو بھی کھول دیتا ہے۔ اگر آپ کو فوری طور پر بالوں کو بل دار یا لہریے دار بنانا ہو تو بھی یہ کارآمد برش ہے۔ زاویے کے اعتبار سے اس گیند نما ٹول برش کے گرد بال لپیٹ کر انہیں گھنگھریالے بنانا ایسا مشکل نہیں۔ یہ عام طور پر چند منٹوں میں لمبے بالوں کو بھی خشک کر کے انہیں آپ کی پسند کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔

Braun Ionizer satin hair

نرم و ملائم سیدھے اور چمکدار بالوں کے لئے اسے ہائی ٹیک برش قرار دیا گیا ہے۔ یہ پہلے ہی اسٹروک میں بالوں کو فوری چمک دیتا اور گھنگھریالے بالوں کو سیدھا کر سکتا ہے۔ اس کی مدد سے آپ دو ماہ سفر بھی ایک مٹن دبا کر بالوں کو نرم و ملائم اور چمکدار بنا سکتے ہیں۔ مٹن دباتے ہی اس میں سبز روشنی ہو جاتی ہے اور مالیکول مل جل کر بالوں کو سیدھا کر دیتے ہیں۔ یہ بالوں کو چمکدار، سلیکی اور زیادہ حجم والا بنادیتا ہے۔

Multitasking Selfie Brush

برش کو اس طرح بنایا گیا ہے کہ اسے ڈبل کیا جائے تو موبائل فون کا کیس بن جاتا ہے۔ یہ فون کی صلاحیتوں کا برش بغیر کسی الجھن کے آرام سے بال سلجھانے والا ہے۔ اس کے کیس میں موبائل کی مدد سے تصویر لی جاسکتی ہے۔

Straight`N`Go

یہ وقت بچانے کی ایک اچھی ڈیوائس ہے۔ اس برش کے دندائے بہت گھنے اور سخت ہیں۔ انہیں بالوں کو سیدھا کرنے کے لئے جڑوں سے سروں تک کھینچ کر پھیرنا پڑتا ہے۔ یہ بالکل اسٹریٹری طرح کام کرتا ہے۔ اس کے دندائوں پر سنہری گول نقطے لگے ہیں جو بالوں میں چمک پیدا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ اینٹی بیکٹیریل خاصیت کا حامل بھی ہے۔

Infrared Massage Brush

اس برش سے خارج ہونے والی نرم و ہلکی انفراریڈ گرمی کھوپڑی کا مساج کر کے دوران خون کو بڑھاتی اور بالوں کے فولیکل کو متحرک کر دیتی ہے۔ اس کا مٹن دباتے ہی اس میں سرخ لائٹ روشن ہو جاتی ہے جو مٹی سے دبا کر بالوں میں پھیلا جاتا ہے۔ یہ انتہائی شاندار مساج شروع کر دیتا ہے۔ اس کی حرارت سے دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے جو بالوں کی نشوونما کے لئے بہترین ہے۔



چاکلیٹ فیشل میں چھپا ہے جواں رہنے کا قیمتی راز

یوں تو چاکلیٹ ہم سب کی مرغوب غذا ہے لیکن جب سے ماہرین حسن نے اس کی حسن افزا خوبیوں کو تسلیم کیا ہے اس کا استعمال حسن کی حفاظت و دلکشی کو برقرار رکھنے کے لئے بڑھ گیا ہے۔ چاکلیٹ فیشل روز بروز مقبول ہوتا جا رہا ہے جس سے روز لاکھوں خواتین مستفید ہوتی ہیں۔ لہذا اب لوگوں میں کہہ سکتے ہیں کہ چاکلیٹ عمدہ ذائقہ اور حسن و صحت کا بہترین میسج ہے۔ چاکلیٹ میں موجود کوکوپاؤڈر میں اینٹی آکسیدنٹس اور فیشی ایسڈ جلد کو غذا ایٹ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنے میں بھی معاون ہیں۔

ماسک

ماسک لگانے کا مقصد جلد کو وٹامن E پہنچانا ہے جو جلد کو بڑھاپے سے بچا کر ایک خوبصورت اور جواں لک دیتا ہے۔ کوکوپاؤڈر 1/2 کپ، دہی 8 چائے کے چمچ، شہد 4 چائے کے چمچ، وٹامن E کپسول 2 عدد چاول کا آٹا حسب ضرورت۔ سب چیزوں کو ملا کر حسب ضرورت چہرے پر لگائیں اور صحت ہوئے پر نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔

ٹونک

آخر میں چہرے پر عرق کا ماسک لگائیں۔ ٹونک کا مقصد چہرے کے کھلے مسام کو بند کرنا ہے چہرے پر ٹونک لگانے کا احساس بھی عرق گلاب کے اسپرے کے بعد ہوتا ہے۔ تو اب آپ کا حسن و صحت کا دلچسپ راز آپ آئینہ میں اپنا کھتا روپ دیکھ کر خود یہ محسوس کریں گی کہ واقعی چاکلیٹ فیشل حسن افزا ہے تو پھر دہرے بات کی تو آج ہی آزمائیں اور اس ہوم میڈ فیشل کے فوائد سے مستفید ہوں۔

نوٹ

یہ فیشل ہر طرح کی جلد کے لئے موزوں ترین ہے لیکن دانے والی متاثرہ جلد پر استعمال نہ کریں۔

بلکہ ہاتھ سے مساج کریں۔ 2 سیکنڈ کے لئے مساج نیچے سے اوپر اور نرم ہاتھوں سے کریں۔ پھر چہرے پر عرق گلاب کا اسپرے لگائیں اور روئی سے صاف کر لیں۔

اسکریننگ

کوکوپاؤڈر ایک چائے کا چمچ، براؤن شوگر ایک چائے کا چمچ، زیتون کا تیل ایک چائے کا چمچ، وینلا ایسنس چند قطرے۔ سب چیزوں کو ملا کر چہرے پر ایک یا دو منٹ ملیں اور پھر روئی سے صاف کر لیں۔ اسکریننگ کا مقصد چہرے کی صفائی اور رنگت نکھارنا ہے۔ جلد کے مردہ خلیات جھڑ کر کھری جلد نکل آتی ہے۔

نریشنگ

جلد کی صفائی کے بعد جلد کو غذا ایٹ مہیا کرنے کے لئے نریشنگ کی جاتی ہے۔ نریشنگ کریم بنانے کے لئے ایک کپ کوکوپاؤڈر اور 6 کھانے کے چمچ کانچ چیز کو ہاتھ سے اچھی طرح مکس کرنے کے بعد 1/2 کپ خالص شہد ڈال کر لینڈ کر لیں۔ چہرے پر 10 منٹ تک مساج کریں اور 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے دھولیں۔

چاکلیٹ فیشل کے فوائد

- 1- اس کا باقاعدہ استعمال چہرے پر چمک و شگفتگی لاتا ہے۔
- 2- جلد کو مونچھراڑ کر کے نرم و ملائم اور شاداب بناتا ہے۔
- 3- جھریاں بننے کے عمل کو روکتا ہے یعنی سدا بہار جوانی کا محافظ ہے۔
- 4- چہرے کے داغ دھبے اور چھائیاں دور کر کے اسے صاف ستھرا اور جاذب نظر بناتا ہے۔

چاکلیٹ فیشل کے مراحل

- کلینزنگ
- اسکریننگ
- نریشنگ
- ماسک
- ٹونک

کلینزنگ

سب سے پہلے پانچ چمچ دودھ میں دو چمکی ہلدی ڈال کر مکس کریں اور چہرے پر

متوقع مائیں ورزش ضرور کریں

ماں اور بچہ دونوں رہیں صحت مند

ورزش کرنے والی متوقع مائیں نہ صرف خود تندرست رہتی ہیں بلکہ اپنے بچے کو بھی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ خاص طور پر مائیں بلڈ پریشر بڑھنے اور اس سے پیدا ہونے والی تکالیف سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ گھر کا کام کاج اس وقت تک ورزش میں شامل نہیں ہوتا جب تک سر سے پیر تک پسینہ نہ بہہ جائے یا کام کر کے تھک کر لیٹ کر رکتی ہیں۔ گھر کا کام کاج کرنے کو ورزش کے برابر قرار دیا جاتا ہے۔ خاص طور پر آخری 3 ماہ میں کی جانے والی ہلکی سی ورزش بچے کے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق وہ کم وزن کم ہوئی عمر کے ساتھ ان مائیں بلڈ پریشر خون کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ امریکی تحقیق کے مطابق ماؤں میں ورزش کی عادت بچوں میں قلبی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔

امریکی ماہرین ورزشی Kinesiology کے پروفیسر اور جیمز James Pivarnik کے مطابق ہم نے پیدائشی تارل وزن والے بچوں اور اوسط کم وزن رکھنے والے بچوں کی درجہ بندی کرتے ہوئے تحقیق کا سلسلہ شروع کیا ہمیں ان کے نتائج دیکھ کر حیرت ہوئی کہ بچوں میں ہائی بلڈ پریشر اور وزن کا تعلق ان کی ماؤں کے جسمانی طور پر سرگرم رہنے یا ورزش کرنے کی عادت سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ پروفیسر جیمز کے مطابق ورزش کرنے والی ماؤں کا بچگی کے دوران بچے کی صحت پر خوشگوار اثر ہوتا ہے جبکہ ورزش نہ کرنے والی ماؤں کے بچوں میں دل اور شریانوں کے امراض اور بقیہ عمر کے حصے میں اسٹروک کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بچوں میں قلبی امراض اور دیگر بیماریوں کے حوالے سے موجود خطروں کو مائیں کم کر سکتی ہیں۔ اگر وہ اس دوران ورزش کا عمل جاری رکھتی ہیں تو بچے پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے جبکہ ہماری خواتین خوشخبری سننے ہی کھانے پینے اور آرام کو ترجیح دیتی ہیں۔ کھائیں پیئیں اور آرام کے وقت آرام بھی کریں مگر تھوڑی سی جسمانی سرگرمی بھی جاری رکھیں۔

ایسی مائیں جو چہل قدمی کرنے یا تیز قدمی کے علاوہ دیگر جسمانی ورزشوں کی عادی نہیں ہیں ان کے بچوں میں 8 اور 10 برس کی عمر کو پہنچ کر Systolic بلڈ پریشر کافی کم تھا۔ پروفیسر جیمز کا کہنا ہے کہ بچے کی پیدائش کے دوران ماؤں کی جسمانی سرگرمیاں بچے پر براہ راست اثرات مرتب کرتی ہیں یعنی ایسے بچے اپنی زندگی میں زیادہ سرگرم، خوش باش اور صحت مند ہوتے ہیں۔ Journal Sports Medicine & Physical Fitness کی رپورٹ کے مطابق حمل کے دوران 9 ماہ تک ورزش کا معمول اختیار کرنے

اس طرح صحت بخش طرز زندگی کا اثر ان کے ہونے والے بچے پر بھی خوشگوار ہوگا۔ ہلکا پھلکا کام کاج کرتے وقت گھر کی بالائی منزل کی سیڑھیوں یا خانہ خواستہ کیلے فرش پر پاؤں نہ پھسل جائے۔ سیڑھیاں وقفے وقفے سے چڑھیں مگر بار بار نہ چڑھیں۔ آرام دہ جوتا استعمال کریں اور ہائی ہیل پہننے سے اجتناب برتیں۔



بچے کی زندگی کی بنیاد

مستون عذراء نئی زندگی کی شروعات

ہوتی ہے۔ اگر اکثر اضافی کالیمٹس لینے کا مشورہ دیتے ہیں تو انہیں لینے میں کوئی حرج نہیں۔ یہ جسم میں آکسیجن پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والا جزو ہے۔

کلیشیم کی ضرورت

بچوں اور دانتوں کی صحت کے لئے ہر متوقع ماں کو 600 ملی لیٹر کلیشیم روزانہ دینا ضروری ہے۔ یعنی بالائی سمیت یا بالائی اترا ہوا دودھ، 25 گرام سخت پنیر، ایک چمچ پالہ دہی، مچھلی اور ہرے چوں والی سبزیاں استعمال کرنی ضروری ہیں۔

Zinc کی اہمیت

بچے کی قوت مدافعت کے لئے بہترین ذریعہ ہے اور اس سے وٹامن D بھی ملتا ہے۔

• وٹامن A: زندگی کی پچیدگیاں دور کرتا ہے۔

• وٹامن C: فولاد جذب کرنے کی اضافی قوت رکھتا ہے۔

شرح اموات حیران کن حد تک کم ہو سکتی ہے۔ اس معاملے کو حکومتیں اگر صرف اپنے مفاد کے حوالے سے دیکھیں تو انہیں ماؤں کی صحت پر یہ رقم خرچ کرنی چاہئے، اس لئے کہ قوی صحت والی ماؤں کے لقمہ و نسق کا بہت زیادہ انحصار عورتوں کی صحت اور شفقت پر ہے۔

ماں اور بچے کی زندگی اور صحت کی بنیاد اس بات پر ہے کہ ماں صحت مند رہے۔ اس لئے اپنے کھانے پینے پر کس قدر توجہ دی ہے۔ دوسرے کئی ترقی پذیر ممالک کی طرح ہمارے یہاں بھی ماں بننے والی عورتوں کا سب سے بنیادی مسئلہ بدن میں خون کی کمی ہے۔ یوں تو غذا کو متوازن ہونا چاہئے لیکن اگر غذا میں فولاد کا تناسب کم ہو تو یہ چیز عورت کی صحت پر نہایت منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور اس کا نتیجہ بچے کی موت کی شکل میں نکل سکتا ہے اور ماں کی زندگی بھی خطرات میں گھر سکتی ہے۔

خون میں ہیموگلوبن کا تناسب

پاکستان میں خواتین کی بڑی تعداد اس کمی کا شکار ہے۔ خون میں فولاد کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ گائے، بکری یا مرغی کا گوشت، مچھلی، کھجور، اناج، سبزیاں اور والوں کے علاوہ دہی، موی، کینو اور سنگترہ کھایا جائے۔ سبزیوں میں بند گوبھی فولاد کو جزو بدن بنانے کے لئے بہت کارگر

اُم حیا
کئی ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان کے دیہی علاقوں میں صحت کی سہولتوں کی کمی ہے، سرکاری اسپتالوں میں بروقت زچہ و بچہ کو ابتدائی طبی امداد نہ ملنے کے باعث کئی قیمتی جانیں لقمہ اجل بن جاتی ہیں۔ ماں بننے کے قدرتی عمل کے دوران کسی پیچیدگی کا شکار ہونے والی خواتین کو ہلاکت کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

ہمارے یہاں بے شمار ایسے گھرانے ہیں جہاں عورتیں ڈھور ڈنگر سے بدتر سلوک کی مستحق سمجھی جاتی ہیں۔ ایسا کرنے والے نہیں جانتے کہ قوموں کی ترقی کے سالانہ اعشاریے میں پاکستان کا نام اگر بہت نیچے اور قوموں کی آخری صف میں آتا ہے تو اس کی ایک اہم وجہ زچگی کے دوران خواتین کی اور 5 برس تک کی عمر کے بچوں کی بلند شرح اموات ہے۔

عالمی سطح پر ماں بننے والی عورتوں کی ہلاکت کی شرح کی خوفناکی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس وقت دنیا بھر میں نئی زندگی کو جنم دینے کے مرحلوں سے گزرنے والی 6 لاکھ ماں ہر سال ہلاک ہو جاتی ہیں اور سالانہ ایک کروڑ 80 لاکھ ماں عمر بھر شدید اذیت میں مبتلا رہتی ہیں اور ان میں سے لاکھوں تاحیات معذوری کی زندگی گزارتی ہیں۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق ترقی پذیر ملکوں کی حکومتیں اگر صرف دو ڈالر فی کس (لگ بھگ 120 روپے پاکستانی) سال بھر میں ماؤں کی صحت پر خرچ کریں تو یہ

پانی کم پینے کے ہیں نقصانات زیادہ

ہم بتاتے ہیں وہ چند علاماتیں جو ہیں خطرے کا نشان

انسانی جسم میں پانی کی کمی واقع ہونے سے ایک نہیں کئی طبی پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں۔ صرف پیاس کا احساس ہونا ہی کوئی علامت نہیں۔ اس لا پرواہی سے کتنے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں آئیے جاننے کی کوشش کریں

بھوک کا بڑھ جانا

پانی کم پینے سے بھوک بڑھ سکتی ہے اور میٹھی چیزیں کھانے کی چاہت بڑھتی ہے۔ پہلے سے پہلے آدھا گلاس پانی پی لیا جائے تو بے وقت کی بھوک ختم ہو جائے گی۔ خاص کر ایسے لوگوں کو جنہیں رات کو نیند سے پرہیز کرنا پڑتا ہے ہی بھوک ستاتی ہو۔

مردہ ہو جانا

اعراب و ہن کم پینے کا خطرہ ہے۔ آپ کھانا کھائیں گی تو چبانے میں تکلیف محسوس ہوگی۔ منہ خشک اور چپٹی زبان ہوگا اس لئے پانی بغیر پیاس کے بھی پی لینا چاہئے۔

گردے میں پتھری

یورین کا رنگ اگر زرد یا گہرا زرد ہو تو سمجھ لیجئے کہ آپ کے گردے کی حرکت میں جتا ہیں۔ آپ پانی کی مقدار بڑھائیے۔ جسم کا کچھ پانی ہونے کی صورت میں بہہ جائے گا اور اگر یورین میں کمی ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے جسم میں خارج کرنے کے لئے اضافی سیال موجود نہیں۔ یاد رکھئے کہ اگر سات آٹھ گھنٹوں تک یورین پاس نہیں ہو رہا تو اس میں شامل نمکیات اور معدنیات باہم چپک کر گردے میں پتھری بننے کے امکانات زیادہ روشن کر سکتے ہیں۔

جلد کی خشکی

صحت مند اور چمکدار جلد کی بنیادی ضرورت پانی ہے اور اگر آپ پانی نہیں پیتیں تو جلد فوری طور پر متاثر ہوتی ہے۔ جلد انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو ہے اور ساتھ ہی جسم کی آلائشوں سے پاک کرنے والی مشین بھی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کے ابتدائی مرحلے میں ان سیال مادوں کی کمی کے باعث جلد خشک ہو جائے گی جو اسے نم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد سے بخارات اور پسینے کے ساتھ جسمانی آلائشیں باہر نکلتی رہتی ہیں اور جلد کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جائے تو آلائشیں جلد کے نیچے جمع ہونے لگتی ہیں اور پھر کیل مہاسے، دانے، بلیک ہیڈز اور دیگر جلدی مسائل کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

آنسوؤں کی کمی

اگر آپ پانی کم پیتی ہیں تو کسی گھمبیر صورتحال کے لئے تیار ہو جانا چاہئے یعنی آپ کو رونے کا موقع ملے تو آنسو ہی نہیں نکلیں گے یا بہت کم ہوں گے۔ کم پانی پینے سے آنسوؤں کے سوتے خشک ہو جاتے ہیں۔ آنسوؤں کو کم ہمتی یا بزدلی کا مظاہرہ نہیں سمجھنا چاہئے ان کے طبی فوائد بھی ہوتے ہیں۔ ان کے اخراج سے ذہنی دباؤ، افسردگی، رنج اور پریشانی اور مایوسی کی کیفیت جاتی رہتی ہے۔

پانی پینے سے وزن کم

ہوتا ہے

خوش ہو جائیے کہ کم کیلوریز پر مشتمل ہر کھانے سے کچھ دیر پہلے ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو چربی کھلتی ہے اور آدھا گھنٹہ قبل دو گلاس پانی پینے سے 15 پونڈ وزن کم ہو سکتا ہے۔ اس سے زیادہ پانی نقصان دہ ہوتا ہے۔ معدے میں ایسے Enzyme ہوتے ہیں جو پروٹین کو توڑنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں تاہم ہر کھانے سے 20-30 منٹ قبل پانی ضرور پی لیں۔



گر زندگی کو سمجھنا ضروری ہے تو بچوں کی بادشاہی زندگی سے درس لیجئے

ہم سمجھتے ہیں کہ بچے نا سمجھ ہوتے ہیں اور ہم انہیں سمجھنا چاہتے ہیں لیکن زندگی کو سمجھنے کے لئے بہت سی بنیادی باتیں وہ ہمیں سکھانے لگے ہیں۔ بچوں کی چند خصوصیات کی مدد سے ہم بہتر انسان بن سکیں گے مگر اس میں زندگی کے معمولات میں تبدیلی لا کر ہم بہتر انسان بن سکیں گے مگر اس میں زندگی کے معمولات میں تبدیلی لا کر ہم بہتر انسان بن سکیں گے۔

برائیوں کی جڑ تصور کرتے ہیں۔ ایک فرشتہ صفت انسان اور ایک چور جب پیدا ہوئے تو ان میں کوئی فرق نہیں تھا۔ ان کے حالات، ماحول اور پرورش کے انداز نے انہیں پروان چڑھایا اس نقطہ نظر سے جب ہم انسانوں کو دیکھتے ہیں تو افراد کے بجائے ان کے بنیادی مسائل کو سمجھتے ہیں۔ اس طرح کوئی بھی فرد غلط کام نہ کرتا۔

بچے کسی کا شیٹس نہیں دیکھتے

پیسے یا شیٹس کی وجہ سے کسی کی عزت کرنا بڑوں کا کام ہے۔ بچے دوستی یا تعلقات کی اس بنیاد کو ہرگز پسند نہیں کرتے۔ چھوٹے بچوں کو اس بات سے کوئی غرض نہیں ہوتی کہ آپ کی گاڑی کا ماڈل کیا ہے یا آپ کیا کام کرتے ہیں۔ جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں انہیں سمجھ آئے لگتی ہے تب وہ بڑوں کے رنگ و ڈھنگ اپنالیتے ہیں اس سے پہلے وہ جانتے ہیں کہ انہیں کس طرح خوش رہنا ہے، وہ کھیل کود کرتے وقت کب تک شیٹس نہیں دیکھتے اگر کسی کاروبار پر دوستانہ ہوگا تو وہ آپ میں دلچسپی لیں گے۔ اس طرح بچہ سمجھتا ہے کہ بچے تو مثالی دنیا کے باشندے ہیں۔ وہ اپنی سادگی اور بھولپن سے ہم سب کو سیکھنے میں مددگار بن سکتے ہیں۔

تخلیقی صلاحیتوں کا انحصار

بچے گیند کو زمین پر پھینکتے ہیں تو وہ اپنی تخلیقی صلاحیت واپس آتی ہے تو ان کے ذہن میں ترکیب آتی ہے کہ کیوں نہ ہو پھر کے شیشے کے گلاس کو بھی اسی طرح اچھا لیں لیکن اس بار ایسا نہیں ہوتا گلاس ٹوٹ جاتا ہے اور ٹکڑے ہو جاتا ہے۔ بچے بڑوں کی دیکھا دیکھی کاغذ پر بے رعب لکھنا سیکھتے ہیں۔ ایک دفعہ گرم کیتلی یا استری کو چھو لیں تو دوبارہ نہیں چھوتے لیکن چائے کے کپ سے اٹھتا ہوا دھواں انہیں یہ جاننے کے لئے بے تاب کر دیتا ہے کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ ان کا یہ تجسس انہیں مسلسل سیکھنے پر آمادہ کرتا ہے جبکہ بڑی عمر کے افراد میں یہ تجسس، تجربے کا حوصلہ اور غلطیوں سے سیکھنے کا عمل ہر لمحے جاری رہے تو انسان نو بہ نوحہ حقوتوں سے آگاہی حاصل کرتا ہے اور اپنی تخلیقی صلاحیت کا جوہر ہے۔

محبت کی توقع کے ہیں انداز جداگانہ

بچے ان شعور کی منزل میں قدم رکھتا ہے تو تعلقات کی بنیاد تو تعلقات قرار دی جاتی ہے۔ بچے اپنے والدین کو ہم اپنے دل کے قریب تصور کرتے ہیں۔ کبھی یہ تو بچہ اپنے والدین کو ہم دور مانتے ہیں۔ کبھی کسی کی ذہانت، اخلاق یا خوبصورتی ہمارے دل میں اس فرد کے لئے حساب ہے۔ اس حساب سے بچے کی باتیں سمجھ نہیں پاتے۔ وہ ہمارے لئے کوئی بڑا کام نہیں کر سکتے۔ وہ بہتر وقت کھیل کود اور سونے میں گزار دیتے ہیں لیکن ان سب باتوں کے باوجود ہم ان پر توجہ دیتے ہیں۔ ان سے محبت کرتے ہیں۔ اس کے بدلے میں وہ ہمیں کچھ نہیں سیکھتے۔ ان کی ذاتی خواہش سے بالاتر محبت کرنا سکھاتے ہیں۔ وہ محبت کا بدلہ محبت سے نہیں لے سکتے۔ ان کے تعلق کی بنیاد صرف یہ ہوتی ہے کہ اگر کسی کو مدد کی ضرورت آئے تو بچے کو اس کی مدد کرنے پر بھی دوسروں کی مدد کرتے ہیں حالانکہ بڑوں کو ایسا کرنا چاہئے۔

رویوں کو سمجھنے کی ضرورت

بچے ہم سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات نہیں کر سکتے۔ وہ اپنے اشاروں، تاثرات اور حرکتوں سے تکالیف کا احساس دلاتے ہیں۔ ہم بڑے ان کے رونے سے ان کی تکالیف کو سمجھتے ہیں۔ جب وہ چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ہم ان کی پریشانی بھانپ لیتے ہیں۔ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں دوسروں کو سمجھنے کے لئے اگر یہی انداز اپنائیں تو ہمیں مختلف لوگوں کے برتاؤں میں آنے والی تبدیلیوں کا بہ خوبی اندازہ ہو سکتا ہے۔ دوسروں کے رویے میں آنے والی تبدیلیوں کا اندازہ ایک بہت بڑی صلاحیت ہے۔ اس کی مدد سے ہم اپنی سماجی، خاندانی اور پیشہ ورانہ زندگی میں بہت سے مسائل کو پیدا ہونے سے پہلے سمجھ کر حل کر سکتے ہیں۔

سب انسان یکساں ہوتے ہیں

ہم سب کبھی تو بچے ہی تھے اور اپنے اپنے حالات کے ساتھ ہم نے پرورش پائی، ہم سب ہی کو مختلف مواقع اور ماحول میسر آئے۔ بظاہر سادہ سی بات ہے لیکن جب ہم کسی خرابی کو دور کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں تو ہم کی افراد کو

بہت سی بنیادی باتیں بھولتے چلے جاتے ہیں اور اسی لئے ان کی مشکلات میں اضافہ بھی دیکھنے میں آ رہا ہے۔

ہردن، نیادن

بچے ہر نئے دن کو نئے انداز سے گزارتے ہیں اور گزرے کل کا بوجھ اپنے آج پر نہیں پڑنے دیتے۔ ہم اپنی زندگی کے معمولات دیکھیں تو گزرے کل اور آنے والے کل کے مسائل ہمارے ذہن پر سوار ہو کر ہمارا آج بھی متاثر کرتے ہیں جبکہ بچے اس معاملے میں ہم سے زیادہ سوجھ بوجھ رکھتے ہیں۔

دوسروں کا تعاون اور طاقت

ہم اپنے آپ کو عقل و شعور کی بنیاد پر بہت طاقتور تصور کرتے ہیں۔ ساتھ ہی زندگی گزارنے کے لئے اپنی آزادی پر اصرار کرتے ہیں۔ زندہ رہنے کے لئے اپنی ذات پر انحصار نہیں کر سکتے۔ ہمیں ہردن مختلف انداز میں دوسروں کا تعاون اور تجربہ درکار ہوتا ہے۔ بچوں کی شکل میں اس کا نمونہ دیکھئے تو بچے دوسروں کی ضرورت کو اپنے لئے ناگزیر تصور کرتے ہیں۔ یہ ان کی کمزوری معلوم ہوتی ہے مگر اصل میں یہی طاقت ہوتی ہے۔ ہماری زندگی پر کئی لوگوں کا قرض ہوتا ہے مثلاً دل و جان سے پرورش کرنے والی ماں کا۔

بچے اندیشے نہیں پالتے

اگر بچوں کو چوٹ لگ جائے تو وہ اسے چھپاتے نہیں۔ کئی مرتبہ اپنی حماقت کے نتیجے میں گلنے والی چوٹ پر ہندھی پٹی کو اپنے میڈل کی طرح سجالیاتے ہیں۔ اسی طرح جب کوئی کامیابی ملتی ہے تو اس کا تذکرہ بھی برملا کرتے ہیں۔ اسکول کی کامیابی دنیا کی سب سے بڑی اور اہم کامیابی تصور کرتے ہیں ان کے برخلاف ہم بڑے اپنی حماقتوں کا اعتراف تو درکنار اپنی غلطیوں کے بارے میں دوسروں سے بات کرتے ہوئے شرماتے ہیں۔ ہر بات میں لوگ کیا کہیں گے؟ یا دنیا کیا کہے گی؟ جیسے اندیشے پالنے کے بجائے بچے اپنی



ہر بلسٹ ڈاکٹر بلقیس شیخ کہتی ہیں
 ”میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کی محبت چھپی ہے“

شاہین ملک

باوقار ڈاکٹر بلیس کو آپ نے اپنے ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھا ہوگا، ہم نے بھی ان کے کئی چینلوں پر معلوماتی پروگرام دیکھے، آج انٹرویو کے وقت اپنے سامنے بیٹھا دیکھ کے نہ حیرت ہوئی نہ اچنبا کہ یہ وہی ہر دلچیز شخصیت ہیں، ویسی ہی خوبصورت جیسی کہ انہیں ٹیلی ویژن دکھاتا ہے۔ ہر بسٹ ڈاکٹر بلیس کہ جنہیں اسکرین میک اپ کی بھی ضرورت نہیں اور وہ مریضوں کے ساتھ گفتگو ایسے کمال کی کرتی ہیں کہ آدھی بیماری تو گفتگو ہی میں جاتی رہے۔ یہ سچ ہے کہ مارننگ شو میں ان کا سیگمنٹ ان کے متبادل طریقہ علاج کی شفا یابی کے باعث مقبول ہوا ہے۔ خواتین اب ان شوز میں ڈاکٹر بلیس کا انتظار کرتی ہیں کہ کب وہ کسی عارضے یا تکلیف کا سہل اور آزمودہ نسخہ بتائیں گی چنانچہ انہی سے پہلا سوال یہی تھا کہ آپ کی شہرت اور کامیابی کا راز کیا ہے؟

”دیکھئے میں کسی پروگرام میں اپنے کاموں کی مارکیٹنگ نہیں کرتی، نہ ہی اپنے ادارے کے بنائے ہوئے تیلوں یا کیریوں کی نمائش کرتی ہوں اور نہ ہی انہیں فروخت کرنے کے خیال سے وہاں جاتی ہوں۔ میں صاف دل سے عوام کی بھلائی کے لئے اپنے علم اور تجربے کو کام میں لاتی ہوں۔ جو نسخے اور چٹکے کارآمد ہو سکتے ہیں وہ جانتی ہوں تاکہ خلق خدا کو گھر بیٹھے اپنی دیرینہ تکالیف سے نجات ملے۔“

ملا وہ کئی چیزیں قدرت نے ہمارے فائدے کے لئے پیدا کی ہیں جن کا علم آدمی کو علم نہیں۔ میں کوشش کر رہی ہوں کہ جتنا علم مجھے میسر آیا ہے وہ سب غلط فہمیوں کو ہٹا دوں۔ بچے میں دفن کر کے نہ لے جاؤں اور اپنے ہنر سے لوگوں کو سبک کر دوں۔ اس لئے جس میٹل سے بلاوا آتا ہے کوشش کرتی ہوں کہ صبح کے وقت ضرور جاؤں اور گھریلو خواتین کو جتنے مسائل درپیش ہوں ان کا حل بتاؤں یوں بھی میں ہتھال سے لائے ہوئے خزانے کو ہم وطنوں کے لئے وقف کر چکی ہوں اور مجھے اللہ تبارک تعالیٰ کی رضا چاہئے مال کی مجھے ہوس نہیں ہے۔ آپ کینک میں دیکھ رہی ہیں کتنا رش ہے یہ برسوں پہلے سے ہے جبکہ بہت ہی محدود وسائل کے ساتھ کام کر رہی تھی۔“

یہ دعوے صرف اللہ تبارک تعالیٰ کو جائز ہیں۔ انسان نہ تو دعویٰ کر سکتا ہے نہ غیر ضروری بجائے اور مباحیہ کر کے خود کو بہتر معالج ثابت کر سکتا ہے۔ شفا دینے والا صرف اور صرف اللہ تبارک تعالیٰ ہے باقی صرف انسان نے اپنی سمجھ کے مطابق بیماری کا علاج کرنا اور مباحیہ کے اندر شفا یاب ہونے کی امنگ جگانا ہے۔ اللہ کو میں نے بھی اپنا دوسرا علاج ہے اس کی تعلیمات اور نعمتوں سے علاج کی تراسکب کو اخذ کیا ہے۔“

”آپ کا تعلق پاکستان کے کن شمالی علاقہ جات سے ہے؟“

”میرا تعلق چترال سے ہے۔ جیسا کہ آپ جانتی ہیں کہ اس خوبصورت خطے میں Botany پڑھنے کے لئے دنیا بھر کے معالجین اور طلباء آتے ہیں اور میں کیسے ہر پلٹ بنی اس کی کہانی کچھ یوں ہے کہ بچپن میں داوی جان کے پاس سب بچے قرآن مجید پڑھنے کے لئے اکٹھے ہوتے تھے۔ میں دیکھا کرتی تھی کہ وہ اپنے پاس طرح طرح کی جڑی بوئیاں جمع کرتی تھیں۔ کسی کو سائے میں تو کسی کو دھوپ میں سکھاتی اور پس کر کچھ بنایا کرتی تھیں۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کر رہی ہیں مگر یہ سب دیکھنے میں بہت اچھا لگتا تھا۔ اسی طرح پھوپھیاں اور امی بھی اپنی دوائیں خود بناتی تھیں۔ نسخوں کا یہ علم نسل در نسل یونی چلا آ رہا تھا، کاروبار یہ نہیں تھا مگر بہت دلچسپ مشغلہ تھا۔ میں کراچی پڑھنے کے لئے آئی تھی۔ انٹرنسٹنس کرنے کے بعد Botanist بننا میرا خواب تھا۔ جڑی بوٹیوں سے اس وقت سے لگاؤ تھا مگر سائنس بنیادوں پر باریکیوں سے ناواقف تھی۔ یہاں ہوسٹل میں رہتی تھی اور جہاں کہیں Herbs نظر آ جاتے ان کی افادیت لوگوں کو بتایا کرتی۔ گاؤں جاتی تو اپنے چٹکلوں سے لوگوں کی مدد کرنے کی کوشش کرتی اس کے علاوہ ہومیوپیتھک میں ڈگری بھی لی اور آبِ اجداد کے ایک مشغلے کو باقاعدہ منظم صورت میں روزگار بنایا۔ میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کے اس علم سے محبت چھپی ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی

ہیں یعنی اکثریت انہا سے ملتا ہے؟“

”وزن کی زیادتی، کیل مہارت، پھانچاؤں اور دیگر صحتی امراض، ہالوں کے مسائل اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کر کے کی تھراپی پر پہنچتی ہیں۔ میں حجامہ بھی کرتی ہوں مگر مینڈیکل رپورٹ کے ساتھ جائزہ لے کر کرتی ہوں۔“

”اب تک کوئی پیچیدہ مرض بھی سامنے آیا؟“

”عام طور پر میں گردے اور کیلے کے مریضوں کا علاج نہیں کرتی اور اگر ابتدائی درجے پر کوئی مریض آتا ہے تو پھر ہلکا معائنہ اس کی خدمت کرتی

کے درختوں میں اتنے جوہر چھپے ہوتے ہیں؟“

”بالکل ہیں مثلاً برگد کے بیڑ سے اس کے دودھ اور چھال سے ہم نے بوئی، گھٹیا، پھوڑے پھنسیوں، درموں اور زخموں کے علاج کئے ہیں۔ برگد کے چوں سے کئی جلدی امراض کے لئے مرہم بنائے جاتے ہیں۔ بالوں کے کئی امراض اس درخت کی چھال سے ٹھیک ہوتے دیکھے گئے ہیں بلکہ اس بیڑ کی کوئلیں بڑی اکسیر ہوتی ہیں۔ خارش کے لئے بھی برگد کی چھال کا بہترین نسخہ بنتا ہے۔ اسی طرح ایک جڑی بوئی اندرائن ہے جس سے جگر کی متعدد بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اندرائن کا پھل اور قلم کے بیج بہت کارآمد بوٹیوں میں شمار ہوتے ہیں۔ نیم کے چوں کے فوائد سے تو ہم سب واقف ہی ہیں مگر ہزاروں کی تعداد میں مختلف اقسام ہیں۔ آملہ، مندل سفید، لعل، کنول اور نیلوفر کے پھول، ہلدی اور زنجبیل کے

”کلینک قائم کئے اب کتنے برس ہو گئے؟“

”دس سال ہو گئے۔ اللہ نے بہت عزت دی۔ کھلے دل سے عوام کی خدمت



ہوں۔ ہاں ایسا ضرور ہوا ہے کہ ایلوپیتھک پریکٹس کرنے والے ڈاکٹروں نے کسی کو آپریشن کی تاریخ دے دی اور متبادل طریقہ علاج کی وجہ سے بہت جلد صحت یاب ہو گیا اور اسے آپریشن کی ضرورت باقی نہ رہی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ سنج پن کا علاج کرتے کرتے 50 برس کے مرد یا خواتین کے بال اگ آئے اور 15 سالہ بچے کو نسخہ دیا نہ آیا اور دوبارہ لپا پڑی۔“

”اس کلینک میں مزید کیا خدمات مہیا کی جا رہی ہیں؟“

”حجامہ مردوں اور خواتین دونوں کے لئے ماہر تھراپسٹ کرتے ہیں۔ Cupping Facial میں Suction Cups کی مدد سے چہرے پر پریشر پوزیشن کے جلد کی اندرونی سطح پر موجود ہریلے مادے، فاسد مواد اور مردہ تھلیوں کی نکالی کی جاتی ہے۔ یہ Non-Surgical علاج ہے۔ Herbal Peeling ٹریٹمنٹ میں چہرے کا وہ حصہ جو زیادہ گہرا ہو جائے اسے Detox کیا جاتا ہے۔ مکمل چوٹی باربر کی خدمات بھی مہیا کی جا رہی ہیں۔“

”جن بچوں کے انتظامات سر پر ہیں انہیں حافظہ کی بہتری کے لئے کوئی نسخہ تجویز کریں گی؟“

چاروں مغز	دو کھانے کے چمچ	دو چائے کے چمچ
بادام	7 عدد	دو چمچ
چھدرے	3 عدد	7 عدد
دوبئی	دوبئی	سونف
دیکھی گئی	حسب منشا	دھننے کی گری
پستہ، کاجو اور خرگوش	7 عدد	دکنی مرچ

یہ تمام نسخہ تو سب بھون کر پیس لیں۔ ٹھنڈا کر کے شہد میں ملا لیں۔ شہد ایک کھانے کے برابر لے لیں۔ اس میں سے ایک چمچ روزانہ صبح، شام بچوں اور بڑوں کو تار کا دو دو حصہ ملا کر کھلائیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے نہایت مجرب ہے۔“

”گریوں میں چکنی جلد بڑا مسئلہ ہوتی ہے کچھ اس بارے میں بتائیے؟“

”اپنی غذاؤں کو سادہ رکھئے اور بڑا کونست کھانا نہ کھاتے۔ دودھ، انڈا، دہی اور شہد یہ اجزاء جلد کو اندرونی طور پر غذائیت مہیا کرتے ہیں۔ گریوں کے پھل ضرور کھائیے چاہے مقدار کم کر لیں مثلاً پیٹھے، خرگوش، گڑھے اور تربوز کا استعمال کریں یہ جلد کو توانا رکھتے اور نکھارتے ہیں۔“

خنگ جلد کے لئے

8 سے 10 گلاس پانی پینا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ درمیانے سائز کے پیتے کا دوا ایک کپ براؤن شوگر، ایک چمچ شہد ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس پیسٹ کو 45 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر سادے پانی سے منہ دھولیں۔“

چکنی جلد کے لئے

گریوں میں چکنی جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور کھلے مساموں میں میل بھر جاتا ہے۔ اس میل کی وجہ سے جلد کی جھلک بڑھ جاتی ہے۔ بچیاں اور خواتین تیز مصالحوں اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل کھائیں ان کے جوس پیئیں۔“

”جن خواتین کے بال گر رہے ہیں وہ گھر میں کوئی تیل کیسے بنا سکتی ہیں؟“

”بال اگر بہت زیادہ گر رہے ہوں تو ایک تیل بنانے کا نسخہ بتا رہی ہوں وہ نوٹ کر لیں...“

بنولے کا تیل 25 ملی لیٹر، مولی کے پتے 50 گرام، چقدر کے پتے 50 گرام، شلجم کے پتے 50 گرام اور کری پتے 50 گرام لے کر ان سب اجزاء کو تیل میں جلا لیں۔ اس کے بعد تیل چھان کر تھوڑا سا ارڈی کا تیل بھی شامل کر لیں۔ جب بھی استعمال کرنا ہو تو دو تین قطرے سر کے ملا کر کر لیں انشاء اللہ بال گرنا رک جائیں گے۔ باتیں تو اور بھی بہت سی ہو سکتی تھیں۔ ڈاکٹر بلقیس سے مل کر اندازہ ہوا کہ سفینہ چاہئے اس بحر بیکراں کے لئے۔ انشاء اللہ پھر کبھی ملیں گے مگر استقبائے پر 57 مریضوں کو اپنی باری کا انتظار کرتا دیکھ کر ہم نے اللہ حافظ کہا اور ان کا شکریہ ادا کرنا بہتر سمجھا، پھر ملیں گے اگر خدا لایا۔“

”آپ کے پردگرا موں میں ڈاکٹر جوس کا بڑا تذکرہ

”سناء، ہمیں بھی بتائیے یہ کیسے تیار کیا جاسکتا ہے؟“

”اول تو گھر کا فلٹر کیا ہوا پانی زیادہ پیئیں ورنہ ایک بار ڈاکٹر جوس پیئیں۔ بنانے کا طریقہ بھی آسان ہے۔ ایک عدد سیب، دو گاجریں، آدھا کھیرا 1.5 انچ اورک اور اگر گردوں کا مسئلہ نہ ہو تو 3 پتے پالک شامل کر لیں۔ ان تمام اجزاء کا جوس نکال لیں اور اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔ اس سے آپ کے جسم میں پانی کی کمی دور ہوگی۔ بازار میں دستیاب مشروبات اور جومز نہ پیئیں خاص کر مٹی ماں بننے والی خواتین تو ہرگز نہ پیئیں۔ تازہ پھلوں کے جومز خود بنائیں اور پیئیں۔“



لڑکپن کا دور...

چند خدشے کچھ توقعات

خیال رہے یہ عمر ہارمونی کی اہم تبدیلیوں کی ہے

منیر عادل

آپ کا بچپن بلوغت کے خاص دور میں قدم رکھ چکے تو اس کے رویوں اور جسمانی تبدیلیوں کو سمجھنا کیا جاتا ہے اور صنف مخالف میں دلچسپی کے واقعات بھی سننے میں آتے ہیں۔ بلوغت کا دور بلوغت ہے وہ بچپن گزرا کر لڑکپن اور نوجوانی کے نئے دور میں داخل ہوتے ہیں۔ بلوغت کا دور ہے۔ یہ بچے کے جسمانی نظام میں ہارمون کی ایک بڑی تبدیلی کے باعث ہے۔ اس وقت انہیں رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب وہ ہائی اسکول اور کالج میں ایک نئے درجہ محاذوں پر نبرد آزما ہوتا ہے۔ بدلتے ہوئے احساسات، طوفان خیز خیالات اور دل و دماغ میں بجتی خطرے کی گھنٹیاں سن کر خود کو اس بلخار سے بچا نہیں پاتا۔ قدرے سننے والے بچے کی عین سن کی مانند اس کے سامنے وا کردی ہے۔ خوبصورت لہجے، دلکش باہمی، چٹا چہرے اور ستارہ آنکھیں رنگ، پھول، تتلیاں اور خوشبوئیں کیا کچھ نہیں ضرورت کے اس کارخانے میں جو لہجائی نہیں۔ اگر والدین عمر کی اس شوخ مزاجی کو قابو میں کرنے کے لئے سختی روا رکھنا ضروری سمجھیں تو اولاد خود سری پر اتر آتی ہے۔ اس عمر میں باغیانہ خیالات بھی سر اٹھاتے ہیں۔ والدین اور اولاد کے مابین بہتر تعلقات کے لئے دوستانہ اور مقابلاً فضا قائم ہو جائے تو بچوں کی رہنمائی ہو جاتی ہے۔

مخلص دوست بن کر ان کی بات سنیں۔ ایسا رد عمل نہیں دینا چاہئے کہ اولاد یہ سمجھے کہ جیسے اس سے کوئی جرم سرزد ہو گیا ہو۔ بچے اساتذہ کو آئیڈیل بنالیتے ہیں اس میں کبھی بھی بچوں کو یہ نہ کہیں کہ تم بہت چھوٹے ہو۔ بہترین متبادل بات کیجئے مثلاً اچھی بات ہے، وہ اچھی ہیں، مجھے بھی اچھی لگتی ہیں، تم محنت کرو، ان کے مضمون میں اچھے نمبر لاکر دکھاؤ، کبھی بھی کوئی منفی بات نہ سوچیں، نہ ظاہر کریں۔ بچے معصوم ہوتے ہیں، ان کی باتوں کو اسی معصومیت کے دائرے میں رہنے دیں۔

بہت پرسکون انداز میں ان کی بات سنیں۔ سخت اور درشت رد عمل ظاہر کرنے سے گریز کریں۔ بصورت دیگر وہ آئندہ آپ کو بتانے سے گریز کرے گا۔ جو بات وہ آج آپ کے سامنے کر رہا ہے وہ چھپ کر کرے گا۔ اپنے دوستوں سے کرے گا اور دوستوں کے لئے سیدھے مشورے اس کو کسی غلط راہ کی جانب بھی گامزن کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے آپ کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہے۔ اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ وہ اس سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ مختلف عمر کے بچوں کے والدین کو اس معاملے میں جب ان کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہو تو محبت کا اظہار کرنا چاہئے۔ اس ضمن میں مختلف عمر کے والدین کے لئے ماہرین نے چند تجاویز پیش کی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

چھ سے نو سال کے درمیان کے بچوں کے والدین

کیا کریں؟

اس عمر میں اکثر بچے اپنے ہم جماعت طالب علموں یا استاد یا استانی سے بے حد

متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں اس بات محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بچے ان کے متعلق سوچتے ہیں یہ محبت، محبت، محبت ہے مگر بیٹا کسی ہم جماعت لڑکی کے متعلق یا بیٹی کسی لڑکے کے متعلق بات کرتی ہے تو شاید رد عمل سے گریز کریں، کیونکہ اس عمر میں بچے چند ماہ میں وہ موضوع بھول جائیں گے۔ یہ نازل ہے کیونکہ عموماً بچوں کی پسند، ناپسند بدلتی رہتی ہے۔ اس عمر میں صنف مخالف میں متاثر ہونا اور پسند کیا جانا ایک فطری امر ہے اسے فطری ہی رہنے دیں۔

دس سے پندرہ سال کے بچوں کے والدین

کیا کریں؟

اس عمر میں والدین کا بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا بے حد ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ تفریح اور سیر و سیاحت کا پروگرام بنائیں۔ ان کو باہر باتوں میں اپنی روایات اپنی اقدار کے متعلق آگاہ کریں۔ نماز کی پابندی کو یاد کریں۔ مذہبی تعلیمات کے متعلق گفتگو وقتاً فوقتاً کرتے رہیں۔ بچپن سے ہی خود مختار تعلیمات پر عمل پیرا ہوں تو بچے بن کہے والدین کے نقش قدم پر چلنے لگتے ہیں۔ یہ عمر بہت نازک ہوتی ہے۔ والدین کو بچوں کا دوست بن کر ان کو سمجھنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ عموماً اس عمر میں بچوں میں ایک سوچ جڑ پکڑ لیتی ہے کہ دوسرے ان کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔ احساس کمتری کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ اس صورت میں سب سے بہترین حل یہ ہے کہ ان کو مصروف رکھا جائے مثلاً لڑکوں کو لڑکوں کے ساتھ کرکٹ کھیلنے کے لئے جانے دیں۔ وہ بہت لطف اندوز ہوں گے اور اس سوچ کے حصار سے بھی باہر نکل آئیں گے۔ اسی طرح لڑکیوں کو سلائی کڑھائی، بیکنگ، جیولری میکنگ وغیرہ میں سہیلیوں کے ساتھ مصروف رکھا جائے۔ سیکلی نہ بھی ہو تو ماں سے بہترین سیکلی کوئی نہیں۔

سولہ سے اٹھارہ سال کے بچوں کے والدین

کیا کریں؟

اس عمر میں عموماً بہت سنجیدہ قسم کی محبت کا اظہار کیا جاتا ہے۔ اسی صورت میں والدین

کو اولاد سے اپنی اقدار کے متعلق ضرور بات کرنی چاہئے۔ اپنی امیدوں کے متعلق بات کرنی چاہئے۔ اگر وہ لڑکا یا لڑکی والدین کے لحاظ سے بطور شریک حیات ان کی اولاد کے لئے موزوں انتخاب نہیں ہیں تو اولاد کو اس تعلق کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات سے آگاہ کریں۔ اپنی اولاد کی تعلیم اور دیگر نصابی و غیر نصابی سرگرمیوں پر پڑنے والے ان کے اثرات کے متعلق گفتگو کریں اور اگر وہ لڑکا یا لڑکی آپ کے بیٹے یا بیٹی کے لئے موزوں انتخاب ہیں تو پھر ان کو سراہیں، شادی کے لئے آمادگی ظاہر کریں۔ ان کو سمجھائیں مثلاً لڑکے لئے شادی سے قبل معاشی طور پر مستحکم ہونا ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ دوستوں کی طرح پڑا یا آئسکریم ساتھ کھانے جائیں۔ اپنے بچے کو لڑکوں کو آپ اس کے ساتھ ہیں۔ آپ اس کی ذات سے لے کر اس کے تمام معاملات میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ ان کو احساس دلانیں کہ دنیا میں والدین سے زیادہ مخلص کوئی دوست نہیں اس کے ایسے دوست بن جائیں کہ وہ بلا جھجک اپنی تمام باتیں آپ سے کر سکے۔

اسی طرح عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی پسند، ناپسند تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس کی سوچ کا انداز بھی بدل جاتا ہے۔ لہذا والدین کو اولاد کے جذبات کو سمجھتے ہوئے ٹھنڈے دل و دماغ سے حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے بچوں کو سمجھنا چاہئے۔ کسی بھی منفی رد عمل سے بچانے کے لئے دوستوں کی طرح غلط فہمیوں کا انداز میں سمجھنا چاہئے مثلاً کسی ڈرامے یا فلم میں خود کشی یا محبت میں گھر سے چلنے کا خطرہ ہو تو بتائیں کہ یہ اس نے سمجھ نہیں کیا۔

سوشل میڈیٹ ورکنگ اور بے ساختہ مخالفت سے دوستی عام ہوتی جا رہی ہے۔ بیٹا یا بیٹی اگر کسی ایسے دوست کا تذکرہ کریں تو دوستوں کی طرح دلچسپی سے اس کی بات سنیں، تصویر دیکھ کر کہیں یہ اس کی اس کو ایڈ (Add) کر لیتی ہوں۔ عموماً ایسی وابستگیاں پانی کے بجلی کی طرح ہوتی ہیں جو کچھ وقت میں ختم ہو جاتی ہیں۔

آپ کا غصہ یا شدید رد عمل اس کو غلط سمت میں لے جاسکتا ہے۔ اولاد پر پابندیاں یا سخت گیر رویہ اکثر اولاد کو منفی راہوں پر گامزن کر دیتا ہے جبکہ آپ کو اپنے گھرانے کی خوشیاں اور اولاد کے بہتر مستقبل کے لئے بہترین عمل حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے فہم و فراست سے معاملے کا حل تلاش کرنا ہے۔

سوسن کے پھول کاشت کیجئے

اور گھر کی رونق دو بالا کیجئے

چار سو رنگ بکھیرتے پھولوں کی مسکان اور مسور کن خوشبو کے اچھی نہیں لگتی۔ پھر یہ پھول کسی بڑی بوٹی اور پھل کا، زندگی کا بیج بونے کے مترادف ہے۔ یہ ایسا فن ہے جس میں قدرت بڑی فراخ دلی سے انسان کا ہاتھ بٹاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ سوسن کی کاشت کر سکتے ہیں تو گھر کے ماحول کو صحت افزا اور دلکش بنا سکتے ہیں۔

ہو سکتے ہیں۔ اگر پانی کی کمی ہو تو ایسے پودے بھی مل سکتے ہیں جنہیں کم پانی کی مدد سے پروان چڑھایا جاسکتا ہو۔ نامیاتی کھاد بنانا بھی بہت آسان ہے پھولوں کے چھلکے، بزیوں کے ذخمل، گھر کا کوڑا کرکٹ، پتے اور ٹہنیاں اکٹھی کر کے ایک گڑھے میں دبا دی جائے تو چند ہی دنوں میں کیسائی عناصر سے پاک اور شفاف نامیاتی کھاد دستیاب ہوتی ہے۔ جس کے استعمال سے رنگ برنگے حسین پھول کھل اٹھتے ہیں۔

اطراف خوشنما پھول، بزیوں، بڑی بوٹیاں (میرے مصالے) یا درخت لگے ہوں تو ایسا گھر تصور کی حد تک آئینہ دار اور صحت مند ہوتا ہے۔ ہریالی دکھ سیمٹی ہے، مزاج میں ٹھہراؤ لاتی ہے، ذہنی افسردگی اور جاکھ کو مٹاتی ہے جسم میں آکسیجن منتقل کرتی ہے، آلودگی دور کرتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا شادیوں کی محافل ہوں، تہوار تقریبات ہوں یا خاص موقع پر ملنے ملانے کا بہانہ ہو، پھولوں کا ایک گلدستہ افراد چہروں پر مسکراہٹ لے آتا ہے۔ ماحول کی جاذبیت، دلکشی اور رونق دو بالا ہو جاتی ہے۔ سہانے موسم میں، خوشبو سے بسی ہوئی ہوا پودوں ہی کو نہیں ہر ذی نفس کو گدگداتی ہے تو افراد چہروں پر بہار آ جاتی ہے۔

یہ مخلوق بول کر اظہار محبت نہیں کرتی۔ یہ ایک جگہ ساکت کھڑی رہتی ہے اور ہم اپنے جذبوں کے اظہار کے لئے پھولوں کی زبان میں بات کرنے لگتے ہیں۔ انسان اور نباتات ایک دوسرے سے فیض حاصل کرتے ہیں یعنی درخت اور پھول، پھل، بیج، کٹڑی مہیا کرتے ہیں یہ انسانوں اور جانوروں کو سایہ فراہم کرتے ہیں۔ یہ انسانوں کے لئے نقصان دہ کیڑوں کا صفایا بھی کرتے ہیں۔ خوش قسمتی ہے کہ پاکستان میں ہر قسم کی آب و ہوا اور زمین آبیاری کے لئے موزوں ہے۔ گھریلو زیناٹش کے لئے گلوں، گلدستوں، کیاریوں اور کھلے لان میں لگانے کے لئے بے شمار پودے اور درخت آسانی سے حاصل

سوسن دنیا بھر میں مقبول ترین پھول ہے۔ اس کی بے شمار اقسام ہیں مگر ان میں سے نائیکر سوسن، کالا سوسن، وین سوسن اور ایشیا ٹک زیادہ مقبول ہیں۔

یہ ایک لمبا اور چھوٹے پتوں والا پھول ہے جس کی لمبائی تقریباً 30 سینٹی میٹر یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول با آسانی گھر کی کیاریوں اور باغیچوں میں پرورش پالیتا ہے۔ اگر آپ لمبی ٹہنیوں والا سوسن لگانا چاہتی ہیں تو اس پھول کو لگاتے وقت اس کی نازک ٹہنیوں کو ہوا کے رخ پر نہ رکھئے یا باریک رسی کے ساتھ ٹہنیوں کو باندھ کر دیوار یا کسی مضبوط درخت کے ساتھ باندھ دیجئے تاکہ تیز ہواؤں کی وجہ سے آپ کا پودا ٹوٹ نہ جائے۔

اگر گلوں میں کاشت مقصود ہو تو بڑے اور گہرے کٹیلے زیادہ مناسب رہیں گے اور اگر کیاری میں بوئیں تو زمین کو گہرائی تک کھود کر پودا لگائیں۔ اس پودے کی جڑ ہمیشہ چھاؤں میں اور ٹہنیاں اور پھول دھوپ میں رکھے رہیں تو مناسب ہے۔ ہمیشہ خیال رکھیں کہ جہاں سوسن کا پھول لگایا جائے وہاں پانی کی نکاسی کا انتظام معقول ہو اور اگر گلوں میں لگائیں تو ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ضرور کر لینے چاہئیں تاکہ فالتو پانی ٹھہرا نہ رہے اور پودا مرجھانے جائے۔

اگر گھر صاف ستھرا ہو، رنگ و روغن کیا ہو، فرنیچر اور دیگر ضروری سامان قرینے سے رکھا ہو اور ساتھ ہی بالکونیوں، کیاریوں اور برآمدوں یا دالانوں کے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



زیون کی گھڑی ریلنگ راٹ آئرن کا استعمال

گھروں کی آرائش کا خوبصورت انداز

کسی بھی جدید انداز کے گھر کی تعمیر کے دوران راٹ آئرن سے بنی اشیاء کا استعمال ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر زیون میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

راٹ آئرن کیا ہے؟

یہ لوہے کو دوسری چند کاربن دھاتوں سے ملا کر پگھلانے سے تیار ہونے والا ایک مخصوص میٹریل ہے جس کے بعد اسے کسی بھی شکل میں ڈھالا جاسکتا ہے۔ آپ نے بیڈروم شیٹس، صوفے، کرسیاں، کھانے کی میزیں اور آرائش خانہ کا دیگر سامان دیکھا اور ممکن ہے استعمال بھی کیا ہو۔ اس فرنیچر پر براس کی پائش اسے اور بھی دیدہ زیب بنادیتی ہے۔

قدیم زمانے میں جنگی ساز و سامان کی تیاری میں راٹ آئرن کا استعمال ہوتا تھا۔ فرانس کے مشہور اہل ناول کی تعمیر میں بھی راٹ آئرن کا خوبصورتی سے استعمال کیا گیا ہے اور آج کے دور میں بھی گھروں کی تعمیر کے دوران یہی میٹریل مختلف جگہوں پر استعمال ہوتا ہے۔ گھر کا صدر دروازہ ہو یا لیٹرن ہو یا فرنیچر، راٹ آئرن سے بنی چیزیں گھر کی دلکشی میں اضافہ کر دیتی ہیں۔

زیون کی تزئین کاری

زیون کے ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہوئی ریلنگ میں لکڑی اور راٹ آئرن کا ملا جلا یا مکمل راٹ آئرن کا استعمال صاحب خانہ کے ذوق و شوق اور جمالیاتی دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ایسی ریلنگ گھر کی غیر معمولی آرائش اور قابل فخر اضافہ ہوتی ہیں۔ ہنرمندوں نے اپنی بصیرت افروزی سے لوہے اور فولاد کو تعمیرات کے شعبے میں استعمال کر کے تخلیقی آرائش کے نمونے پیش کئے ہیں۔ راٹ آئرن کے استعمال کی بڑی وجہ اس کا وزن میں ہلکا اور استعمال میں دیر پا اور پائیدار ہونا بھی ہے۔

کونگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

میں چمک پیدا ہوگی۔ خیال رہے روزمرہ کی چپاتی کے آنے کی طرح بہت زیادہ فولڈ کرنے کی وجہ سے یہ ڈسخت ہوتا ہے لہذا دیئے گئے طریقہ پر عمل کیجئے۔ اس کے بعد معمول کے مطابق اسے رائز ہونے کے لئے گرم مقام پر اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔ حجم میں دگنا ہونے پر دوبارہ گوندھیں اور اصل حجم میں لے آئیں۔ حسب پسند شکل دے کر ڈھانپ کر دوبارہ کچھ دیر کے لئے گرم مقام پر رکھیں۔ اچھی طرح پھول جائے تو بیک کریں۔ اس ڈوسے تیار کی گئی اشیاء کو زیادہ دیر تک بیک نہیں کیا جاتا ورنہ یہ سخت اور خشک ہو جاتی ہیں۔

مکھیوں سے نجات کا کوئی طریقہ بتادیں۔ سارے گھر میں نظر آتی ہیں؟

آمنہ حیات... سکھر

مکھیوں کو دور رکھنے کے لئے گھر میں صفائی ستھرائی کا اہتمام اس طریقہ سے کیجئے کہ خوراک اور خصوصاً میٹھی چیزوں کے ذرات صاف کر دیئے جائیں۔ کچن کاؤنٹرز، کھانے کی میز اور ایسے دیگر تمام مقامات کو صاف کرنے کے بعد چھوٹے تولیہ کو بھگو کر ہلکا سا نچوڑیں اور اس پر نمک چھڑک دیں اور تہہ کر کے 2-3 منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ اس دوران



نمک تولیہ میں موجود نمی میں شامل ہو جائے گا۔ اس طرح نمک کے ذرات کی وجہ سے کاؤنٹر یا ٹیبل پر خراشیں پڑنے کا اندیشہ بھی نہیں ہوگا۔ اس تولیہ کو تمام کاؤنٹر اور میزوں پر بھیر دیں۔ اس کے علاوہ گھر کے ارد گرد کی صفائی کا بھی انتظام ضروری ہے۔ گلیوں میں موجود کوڑا کوٹ اور خصوصاً شہرہا ہوا پانی مکھیوں اور مچھروں کی افزائش کے لئے انتہائی سازگار ہوتے ہیں۔ ان کے تدارک کے بغیر گھروں کو حشرات سے محفوظ رکھنا کسی قدر دشوار ہوتا ہے۔ بارش کی گلیاں اور دروازے کسی حد تک ان کے گھروں میں داخل ہونے میں حائل ہوتے ہیں لیکن ان کا اہتمام خود ایک مرحلہ ہے۔ لہذا گھر اور گرد و نواح کے ماحول کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرا رکھنے کی کوشش ہی ممکنہ حل ہے۔

آپا سرخ لوبیا اچھی طرح کھائے گئے ہیں، اندر سے سخت ہو جاتے ہیں اور کین والے لوبیا مجھے مہنگے لگتے ہیں انہیں ابالنے کا صحیح طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟



صائمہ یوسف... رحیم یار خان

سرخ لوبیا یا کوئی بھی اناج خریدتے وقت دیکھ لیں کہ وہ نیا ہو، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اناج سخت ہو جاتے ہیں اور دیر میں گلتے ہیں۔ انہیں اچھی طرح دھو کر نیم گرم پانی میں بھگوئیں ساتھ میں ایک کلو کے لئے ایک چائے کا چمچ میٹھا سوڈا شامل کر دیں۔ ڈھکن ڈھانپ دیں۔ 4-6 گھنٹے بعد پانی چھان کر الگ کر دیں اور تازہ صاف پانی

گیس اوون کا ٹیلف بہت خراب ہو گیا ہے کافی عرصہ استعمال کی وجہ سے اس پر براؤن رنگ کی تہہ بن گئی ہے اسے صاف کرنے کا کوئی آسان طریقہ بتادیں؟

سعدیہ شمس... حیدر آباد

2 کھانے کے چمچے میٹھا سوڈا اتنے پانی میں گھولیں کہ ایک گاڑھا کچر تیار ہو جائے اب اس آمیزے کو ٹیلف پر اچھی طرح لگائیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے پلاسٹک شیٹ سے ڈھانپ دیں۔ اب سوٹی کپڑے کی مدد سے مل کر صاف کریں اور اس پر تھوڑا سا سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 3-4 منٹ بعد دوبارہ سوٹی کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں۔ تھوڑی سی محنت سے



آپ کے اوون کا ٹیلف بالکل صاف ستھرا ہو جائے گا۔

بن اور پز کا ڈوٹھیک نہیں بنتا کبھی پانی زیادہ ہو جاتا ہے اور زیادہ تر یہی طرح سخت ہو جاتا ہے اور پھر ٹھیک طرح بیک بھی نہیں ہوتا امید ہے آپ مجھے کوئی اچھا

طریقہ ضرور بتائیں گی کہ نرم ڈوکس طرح گوندھا جائے۔

ہمایعقوب... عمر کوٹ

اس کے لئے سب سے اہم بات یہ ہے کہ میڈہ اور Yeast بالکل تازہ ہوں۔ ساتھ ہی اس نقطہ کو سمجھنا ضروری ہے کہ Yeast کے ساتھ گوندھنے والے آٹے یا میڈے کو اس طریقہ سے نہیں گوندھیں جس طرح



عام چپاتی یا پرائٹھوں کا آٹا یا میڈہ گوندھا جاتا ہے۔ جس میں ہم بار بار میڈے کو ہرا کرتے ہیں اور پھر دوبارہ بکی لگاتے ہیں۔ آپ کی سہولت کے لئے ایک آسان اور بنیادی طریقہ پیش خدمت ہے۔ میڈے کو اچھی طرح چھان لیں اور آٹا گندھنے کے بڑے لگن میں خشک میڈے کو اس طرح رکھیں کہ درمیان سے بلند ہو یعنی چھوٹی سی پہاڑی کی شکل میں اب اس کے وسط میں ایک گہرائی بنالیں اور اس گہرائی میں نیم گرم پانی، Yeast اور چینی شامل کر دیں۔ 3-4 منٹ بعد ہلکے ہاتھوں سے گول دائرے میں حرکت دیتے ہوئے ان اجزاء کو کس کریں صرف انگلیوں کی پوریں استعمال کریں اور بہت آہستہ آہستہ کس کر لیں۔ اس دوران ارد گرد موجود میڈے کو شامل کرنے میں غلت مت کیجئے بلکہ بہت معمولی مقدار میں بتدریج کناروں پر موجود میڈہ وسط میں موجود آمیزے کے ساتھ ملائی رہیں۔ تھوڑی ہی دیر میں تمام خشک میڈہ اکٹھا ہو کر ڈو کی شکل اختیار کر لے گا۔ اب کسی ہموار سطح پر یا پھر لگن میں گنجانٹس ہو تو اسی میں میڈے کو پھیلی کے آخری حصہ سے اپنی مخالف سمت میں دھکیلتے ہوئے گوندھیں۔ اس طرح ڈو

میری عمر 14 برس ہے اور مجھے چکن تریا کی بہت پسند ہے۔ کئی مرتبہ تیار کرنے کی کوشش کی لیکن چکن کے پک کر تیار ہونے سے پہلے ہی سوس جل جاتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ میرا مسئلہ ضرور حل کریں گی؟

عظمیٰ بدر... لاہور



سوس کے جلنے کی وجہ اس میں موجود چینی یا براؤن شوگر ہوتی ہے۔ ان میں سے کوئی بھی اگر سوس میں شامل ہو تو ایسی صورت حال ہو جاتی ہے۔ دراصل تو چکن کو سوس میں میرینیٹ کرنے کے بعد اسٹرفرائی یا بیک کیا جاتا ہے لیکن اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ چکن کے پک کر تیار ہونے سے قبل سوس جلنے لگتا ہے تو پھر چکن کو میرینیٹ کرنے کے بعد سوس سے علیحدہ کر دیں۔ چکن ناول سے اچھی طرح سوس کو چکن پر سے صاف کریں اور پھر درمیانی سے ذرا زیادہ آنچ پر چکن کو اسٹرفرائی کر لیں۔ سنہری مائل

ہونے پر اس میں سوس شامل کر دیں۔ سوس گاڑھا ہو جائے تو چوبلے سے اتار لیں یا پھر چکن کے چھوٹے ٹکڑوں سے چکن ان کے پکنے کا دورانیہ کم ہوتا ہے۔ کئی خواتین حضرات بغیر میرینیٹ کی گئی سادہ چکن کو پہلے اسٹرفرائی کر کے گولڈ کر دیں اور پھر تریا کی سوس شامل کر کے تھوڑا سا پکاتے ہیں لیکن بہتر ہوگا کہ اوپر دی گئی ترکیب کے مطابق بنالیا کریں۔ رفتہ رفتہ جاننا پانے کا تجربہ بڑھے گا تو آپ با آسانی اصل ترکیب سے چکن تریا کی بنانا سیکھ لیں گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عنایاز دھیب (فیصل آباد) نے حاصل کی
دو نمبر پر لاہوری نمک کی ڈلیاں اور تیز پتہ تہہ در تہہ تھوڑا تھوڑا بچھادیں تو
کافی عرصہ تک کیڑے پیدا نہیں ہوتے
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں نمبر 1 تسم، ہنڈوالہیار اور شمع ناز، ساہیوال رنر اپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمائشوں کو دیکھیں 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ
کے نام کے ساتھ شائع کیا جائے گا اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Dalda
ADVISORY
SERVICE

Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

میں ہلکی آنچ پر گھنے کے لئے رکھ دیں۔ چچہ بالکل نہ چلائیں ضرورت محسوس کریں تو لکڑی کا چچہ استعمال کریں۔ جب گھنے کے قریب ہوں تب نمک شامل کریں، پہلے سے نمک شامل کر دیا جائے تو یہ دیر میں گھلیں گے۔ مکمل گل جانے پر چولہا بند کر دیں اور کچھ دیر ڈھانپ کر رکھیں۔ پھر احتیاط سے چھان کر الگ کر لیں۔ فوراً ٹھنڈے یا سادہ پانی سے نہ دھوئیں۔ مصالحہ وغیرہ تیار کرنے کے بعد اس میں شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے پنے یا لوبیا کو فوراً دھولیا جائے تو وہ سخت ہو جاتے ہیں۔ ان احتیاط کو پیش نظر رکھئے اور بہترین نتائج حاصل کیجئے۔

میں نے ماش کی دال کو بھگو کر دہی بڑے بنائے تھے لیکن وہ پھولے بھی نہیں اور اندر سے کچے لگ رہے تھے۔ شاید کسی مرحلے پر غلطی ہوئی ہے آپ کی رہنمائی

امینہ شیخ... ملتان

ماش کے بڑے بنانے کے لئے تازہ دال کا انتخاب ضروری ہے۔ اسے اچھی طرح دھو کر 4-6 گھنٹے کے لئے پھلوں۔ پھر چھانی سے چھان کر پانی علیحدہ کر دیں اور چوپریاں پر باریک پیس میں ساتھ میں حسب ذائقہ ہری مرچیں اور تھوڑی سی ادراک شامل کر لیں۔ پیسے کے بعد آمیزے کو ڈھانپ کر دو گھنٹے کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ اب شامی کباب کی شکل کے بڑے بنائیں اس دوران آنچ ہلکی سے درمیانی رکھ دے زیادہ ہو۔ تیلنے کے فوراً بعد گرم بڑوں کو نمک کے پانی میں مت بھگوئیں۔ کم از کم 30 سیکنڈ بعد نمک سے پانی میں اتنی دیر بھگوئیں کہ بڑے پانی کو جذب کر لیں۔ اب ایک ہاتھ کی انگلیوں پر ایک ایک بڑے کو رکھیں اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے ہلکا سا نیچوڑ لیں۔ اس ترکیب سے بنائے جانے والے دہی بڑے زیادہ پھولتے نہیں اور ہلکی آنچ پر شیلو فرائی ہوتے ہیں اس طرح اندرونی جانب سے پک جاتے ہیں۔ مین کے بڑوں کی طرح ان میں جالی نہیں بنتی اور اگر آپ مین کے بڑوں کی طرح ماش کے بڑوں کو جالی دار بنانا چاہتی ہیں تو ماش کے پیسے ہوئے آمیزے میں معمولی سا سوڈا شامل کرنے کے بعد ڈھانپ کر آدھے گھنٹے کے لئے کچن میں رکھیں اور کڑا ہی میں گھی/تیل گرم کر کے درمیانی آنچ پر پکوزوں کی طرح تلیں۔ یعنی انہیں شامی کباب جیسی شکل دینے کے بجائے نیبل اسپون میں آمیزہ بھر کر کڑا ہی میں چھوٹی چھوٹی پھلکیاں سی تلیں۔ انہیں بھی زیادہ تیز آنچ پر فرائی نہیں کیا جاتا۔ اکثر گھرانوں میں ماش کے دہی بڑے اس ترکیب سے بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ اپنی پسند کے مطابق دونوں میں سے کسی بھی ترکیب سے بڑے بنائیں اچھے نہیں گے۔



کیا ہوئیں سوس گھر پر تیار کیا جاسکتا ہے؟

شہناز علی... فیصل آباد

جی ہاں! کیوں نہیں۔ سویا سوس میں ساہو ایسن یا ہسن پاؤڈر، براؤن شوگر، چلی گارلک سوس یا پیسی لال مرچ، پیسی کالی مرچ، سفید تلوں کا تیل، پلینٹ بڑا اور تھوڑا سا سفید سرکہ ملا لیں اور حسب ضرورت چکن، مٹن، بیف کی کسی بھی ریسیپی میں شامل کریں۔ اجزاء کی مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق رکھئے۔ یہ وہ اجزاء ہیں جو کہ با آسانی دستیاب ہیں۔ خیال رہے کہ جتنی مقدار میں فوری ضرورت ہو اتنا ہی بنائیں۔ اس میں نمک شامل نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ یہ سوس کئی دیگر اجزاء سے بھی تیار کیا جاتا ہے لیکن یہ ترکیب نہایت آسان، سادہ اور ذائقہ دار ہے۔ بعض خواتین اس میں ٹائمر شامل کرتی ہیں لیکن سفید سرکہ کی موجودگی میں اس کی ضرورت نہیں ہے اسی طرح چاول کا سرکہ ہر گھر میں موجود نہیں ہوتا لہذا سفید سرکہ اعتدال میں شامل کیجئے۔ اسٹرفرائڈ کھانے ہوں یا اسٹیک اور باربی کیو، آپ کے گھر پر تیار کئے ہوئے سوس سے اچھے نہیں گے۔ اگر اسے گاڑھا کرنا چاہیں تو بلاتر د تھوڑا سا کارن فلوڈ شامل کر کے اچھی طرح کس کریں اور ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں اس دوران چھ مسلسل چلاتی رہیں۔

خوبصورت ہونا بھی کسی چیلنج سے کم نہیں

اداکارہ عتیقہ اودھو

30 برس پہلے ستارہ اور مہر النساء اور دشت کے علاوہ چھوٹی اسکرین پر متعدد ٹاک شوز اور ایک فچر فلم ”جوڈر گیا وہ مر گیا“ عتیقہ اودھو کا کیریئر انہی زینوں کو عبور کرتے کرتے یہاں تک آ پہنچا ہے۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ وہ پراپرٹی کا کاروبار بھی کرتی رہیں اور پچھلے چند برسوں میں وہ کاسمیٹکس صنعت سے وابستہ ہو گئیں۔ آپ کی لپ لائنز اور لپ اسٹیکس کی ریچ خود ان کی اپنی طرح خوبصورت ہے۔ شوہز کے اس طویل سفر کی ایک چھوٹی سی کہانی وہ ہمیں سنارہی ہیں گفتگو کے دوران انہوں نے ان سے چند سوالات کئے...

”آپ کی خوبصورتی کا راز کیا ہے؟“

”پتا نہیں! میری تخلیق کے وقت قدرت کو ذرا فرصت مل گئی ہوگی (تہقید) ایسی بات نہیں ہے۔ خوبصورتی دیکھنے والے کی آنکھ یعنی نظر میں ہوتی ہے۔ میں خوش شکل ہوں تو اولاد بھی پرکشش ہو جاتی ہے۔ میری تربیت میں اس بات پر زور دیا گیا کہ غرور یا تمکنت کا عنصر شامل نہیں رہا۔ یعنی مجھے کبھی احساس نہیں ہوتا کہ میں بہت گوری ہوں یا میرے نین نقش بہت جاذب نظر ہیں۔ مجھے اب 30 برس نے کوآر ہے ہیں۔ کیریئر میں جتنی کامیابیاں ہیں وہ میری تنہا محنت ہیں۔ ستارہ اور مہر النساء میں انور مقصود، ثانیہ سعید، ساجد خان اور پرویز سید نے اپنی اپنی جگہ محنت کی اور ایک دوسرے کو جذباتی سہارے دیئے۔ میری شاید ہمت نہ ہوتا۔ میرے خاندان نے میرے لئے ہر شعبے میں جگہ بنائی۔ گھر میں میرے بچوں نے مجھے Support کیا تو میں نے بھی انہیں محبت اور وقت کا سرمایہ سمجھا۔ میں نے میک اپ براؤن بنایا اب کم و بیش اس کی عمر دس برس ہو چکی ہے اور کامیابی سے ہمکنار ہوا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ میں بریسٹ کیمر کے کاز کے لئے عملاً کچھ کرنا چاہتی تھی۔ اداکاری اور پروڈکشنز کے چیلنجز بھی مد نظر تھے۔“



پوچھا کرتی تھی کہ یہ کیا کردار ہے؟ کہاں سے آیا ہے اور اپنی کہانی میں سوسائٹی کو کیا بتانے جا رہا ہے، اس کے اثرات مختلف عمر کے لوگوں پر کیسے مرتب ہو سکتے ہیں؟ اس لئے مجھے ہر کسی نے اپنے پروجیکٹ میں شامل نہیں کیا کہ جی تو دماغ والی ہیں۔ یوں میرے وقت کی بچت ہوئی اور اس وقت کو میں نے اپنی اولاد کی تربیت اور شخصیت سازی کے لئے وقف کر دیا۔

”ہمسفر، ڈرامہ سیریل کی فریڈہ کا کردار بھی منفی تھا۔ اس سے بھی معاشرے کی ایک بری سوچ رکھنے والی عورت کا پتا چلتا ہے وہ کیسے ادا کرنا قبول کیا؟“

”اس کا انجام دیکھا آپ نے کتنا برا ہوا۔ اولاد کی محبت میں گم ہو کر کسی معصوم بچی پر تہمت لگا کر وہ کتنے برس خوش رہ سکی یا اپنی اولاد کو مطمئن کر سکی بالآخر اسے سچ بولنا پڑا۔ بہو کو قبول کرنا پڑا، اسی مکافات عمل کے باعث اس کا جی تو ازن بھی بگڑ گیا۔ سبق ملا کہ ماؤں کو اکلوتے بیٹوں کی محبت میں حد سے نہیں گزرنا چاہئے۔“

”آپ نے تن تنہا کاسٹنگ کا کاروبار شروع کیا۔ کیا ایک شخص یہ کام بھی کر سکتا ہے؟“

”نہ شراکت داری نہ فرسخ، بس جتنا سرمایہ ہاتھ میں تھا اسی سے کام شروع کر دیا۔ شکر ہے کہ وقت پر ٹیکس کی ادائیگی کر رہی ہوں۔ واقعی جب آپ اکیلے ہوں تو کاروبار جمانے کے لئے بڑا رسک لینا پڑتا ہے۔“

”آپ نے اپنے فن کا ایک عکس سیاست کے شعبے میں بھی دیکھا ہے؟“

”میں شرف کی Supporter ہوں۔ اس وقت کے دور میں نے ایک ٹی وی چینل پر ان سے انٹرویو کیا تھا۔ لوگ کچھ سن رہے تھے ذاتی طور پر ان کی پالیسیاں پسند ہیں۔ وہ عام آدمی کی فلاح کی بات کرتے تھے جبکہ ہماری سیاست پروڈیروں، زمینداروں اور سرمایہ داروں کا غلبہ ہے۔ اس لئے پاکستان میں امیر، امیر ترین اور غریب، غریب تر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ میں اس سے زائد سیاسی مقاصد نہیں رکھتی۔ پاکستان کی ترقی اور فلاح کا خواب دیکھتی ہوں اور بس میرے لئے انتہائی کافی ہے۔“

”8 برس پہلے آپ نے بریسٹ کینسر کی آگہی کے لئے معروف کینسر اسپتال سے اپنی خدمات پیش کیں کچھ وہاں کے تجربے ہمیں بھی بتائیے؟“

”میں اپنے ارد گرد چند ایسی خواتین کو دیکھ چکی تھی اور ان کی تکالیف کو محسوس کر کے اسپتال گئی اور ان کے CEO ڈاکٹر فیصل سے ملی اور بڑا دکھ ہوا یہ جان کر کہ پاکستان اس کینسر کے لئے دنیا کے چوتھے نمبر پر ہے۔ ایک زمانہ تھا جب لوگوں میں صحت کا شعور نہ تھا یا بیماری لاحق ہو جانے پر شرم و حیا کے مارے اس کا کسی سے تذکرہ نہیں کیا جاتا تھا مگر اب نہیں۔ ہم نے شعور اور آگہی کے لئے مہم چلائی اور وقتاً فوقتاً چلاتے رہتے ہیں تاکہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے بچنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔“

”کیریئر میں تن تنہا کیا سال ہیں وہ میری تن تنہا نہیں ہیں۔“

”میرا مقصود دوسرا ہے۔“

”ایک دوسرے کو جذباتی سہارا دینا اور سب ہی نے اپنی اپنی محنت کی اور ورنہ وہ سیریل شاید ہٹ نہ ہوتا۔“

”آپ کا کیریئر 30 برسوں پر مشتمل ہے اور آپ Over Exposed نہیں ہوتیں، اس بات میں کیا راز ہے؟“

”اس کا راز سادہ سا ہے کہ میں نے اپنی فیملی کو بھی وقت دیا ہے۔ دوسرے شادی کے تجربے سے گزری، ایک دفعہ ناکامی کی صورت دیکھی اور پہلی شادی میں سے بچوں کو پروان چڑھایا اور ان کی شادیاں کیں۔ ایکٹرز ایسوسی ایشن بنائی۔ جب میں جوان تھی تو لڑکیوں والے کردار ملا کرتے تھے جو زیادہ تر محبت کے نکون جیسے ہوتے اور عام زندگی سے جن کا تعلق نہ ہوتا تھا۔ اس طرح میرے لوگوں سے جھگڑے بھی ہوئے۔ میں ان سے

”کیا پرکشش لوگوں کے لئے زندگی زیادہ آسان ہوا کرتی ہے یعنی اس خداداد صلاحیت کے بل پر انہیں سخت جدوجہد نہیں کرنی پڑتی؟“

”نہیں! میں یہاں آپ کے خیال سے متفق نہیں۔ ویسے تو قسمت اور مقدر بہت بڑی طاقتیں ہیں جو غیر معمولی اور قابل قبول شکلوں والی خواتین کو بے پناہ کامیابیاں دے سکتی ہیں۔ پرکشش لوگوں کے لئے بے حد مشکلات ہوتی ہیں۔ ان سے توقعات بھی بہت ہوتی ہیں۔ لوگ بڑی مشکل سے آپ کو سکون سے جینے دیتے ہیں۔ میں نے تو اسی نوعیت کے تجربے عمر کے ہر حصے میں اٹھائے۔ لیکن جھکے میں نانی بن گئی ہوں، کچھ لوگ مشکل میں ڈالنے کو تیار ملتے ہیں۔“

”آپ بیک وقت ہمسفر، مسٹر مارکن، کام کرنے والی، پروڈیوسر اور اداکار، وقت کیسے کوئی اچھی سی ریسپی ہمیں بھی بتا دیجئے؟“

”کچھ مشکل نہیں آپ بھی اور دیگر خواتین میں سے بھی کئی دوسرے تجربے ہیں۔ بیک وقت کر رہی ہیں۔ کبھی کبھی شکایت بھی ہو جاتی ہے اور ہر کسی کو ہر وقت خوش بھی نہیں رکھا جاسکتا۔ اپنے دل کو مار کر یعنی اپنا ہی کوئی کام گل پر مال کر بچوں اور کام کو اہمیت دینی پڑتی ہے۔ دنیا کی ہر دوسری عورت میری طرح چیلنجز سے بھرپور زندگی گزار رہی ہے۔ کچھ پکا پکایا اور تیار کسی کسی کو ملتا ہے اور کچھ کو میری طرح Struggle کر کے آنے والے وقت کے لئے سرمایہ کاری کرنی پڑتی ہے تاکہ اپنا اور بچوں کا مستقبل محفوظ کر سکیں۔“

”بڑھاپا جو آپ چند برس بعد اپنی دہلیز پر کھڑا محسوس کریں گی اس وقت کے لئے کیا کیا کام اٹھا رکھے ہیں؟“

”میں اس وقت عمر کے چالیسویں عشرے کے درمیانی عرصے میں کھڑی ہوں۔ سب سے پہلے تو خود کو بوڑھا نہیں سمجھوں گی اور ذہنی دباؤ کو کم سے کم کرنا چاہوں گی۔ میرے لئے خوبصورت ہونا بھی چیلنج سے کم نہیں اور اداکاری میں مجھ سے بڑی توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔ میں اپنے کام اور صلاحیتوں کو جتنا موقع ملا مزید نکھارنا چاہوں گی اور سماجی بہبود کے کام زیادہ کروں گی تاکہ لوگوں کے قریب آؤں۔ لائٹ لائٹ میں آنے سے پہلے میں عوامی اجتماعات، ریسٹورنس اور بازاروں میں اکیلی بھی چلی جاتی تھی۔ اب لوگوں سے کٹ سی گئی ہوں۔ جب بوڑھی ہونے لگوں گی تو پھر لوگوں میں آزادی کے ساتھ گھوموں پھروں گی۔ انہیں دوست بناؤں گی اور خوش رہوں گی۔“



اوسلو... ناروے کا دارالحکومت

پہلے انعام دینے کی روایت کا آغاز کیوں سے ہوا

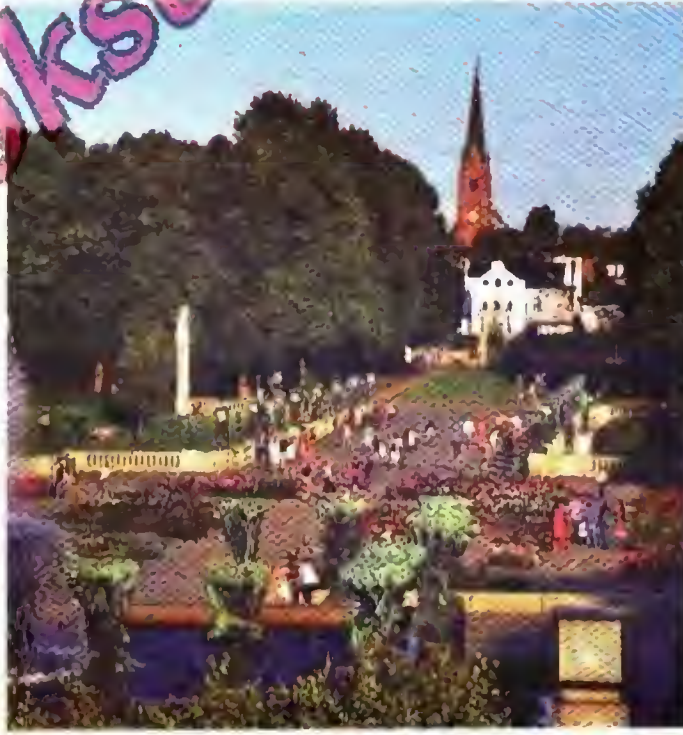
درختاں فاروقی

اوسلو شہر ناروے کا دارالحکومت ہے۔ یہ نوبل انعام کی سرزمین ہے یہاں سے اس نوبل انعام کی بنیاد رکھی گئی۔ چلے سب سے پہلے اس روایت کا تذکرہ کرتے ہیں۔ ایک سویڈش کیمسٹ الفریڈ نوبل نے ڈائنامائٹ (ایک زوردار دھماکے سے اڑنے والا مادہ جو نائٹرو گلیسرین میں کسی اور کیلانی مادے کا اکریا کر تیار کیا جاتا ہے) جیسی میکا کی ایجاد اور جانے میں ملنے والی رقم امن کے فروغ کے لئے کی جانے والی کوششوں کے لئے وقف کر دیں۔ 1901ء ہی میں الفریڈ کے نام کے ایک نئے پرائس انعام کو معنون کیا گیا تھا۔ آج تک فزکس، کیمسٹری، میڈیسن، لٹریچر، اکناکس اور امن کے شعبے میں کارہائے نمایاں انجام دینے والی عالی دماغ شخصیات کو دیا جاتا ہے اور اسے واقعتاً نیا کا عظیم اور باوقار ایوارڈ تسلیم کیا گیا ہے۔



Bygdøy

اس پارک کے احاطے ہی میں ایک میوزیم بھی ہے جسے اوسلو کا میوزیم کہا جاتا ہے۔ ہرے بھرے گھاس کو دھلوانوں اور سیدھے ہموار فرشی شکل میں اگایا گیا ہے۔



Frogner Park

یہاں نفاست سے چمچی نرم گھاس، موسی پھول اور دستکاری کے ہنر سے آرائشی باڑھیں اور نامور مصوروں کے مجسمے دیکھے جاسکتے ہیں۔

1986ء میں یہاں پارلیمانی حکومت قائم ہوئی اور انیسویں صدی تک شہنشاہیت کا قیام رہا۔ یہ شہر اب تجارت، بینکنگ، جہاز رانی کی صنعت اور تیل برداری کے لئے اہم مرکز ہے۔ 2008ء میں اسے Beta World City کا درجہ دیا گیا۔ اب تک ہم سمجھتے تھے کہ ٹوکیو (جاپان) دنیا کا مہنگا ترین شہر ہے لیکن نئے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ اوسلو اور میلورن بھی دنیا کے مہنگے شہروں میں شمار ہوتے ہیں۔

شہنشاہوں نے ناروے سے ثقافتی و سماجی مراکز، محلات اور عجائب گھر تعمیر کئے۔ شاہراہوں اور بحری ذریعہ مال برداری کی صنعت کو فروغ دیا۔ اسی دور میں Akershus Castle بنایا گیا اور یہیں سے شہروں کے وسطی حصے میں شہنشاہ کے محل تعمیر کرنے کی روایت پڑی۔ اس سے پہلے اشرافیہ کی طرح شہری آبادی سے دور محلات تعمیر کرائے جاتے تھے۔

اوسلو کی چند قابل دید جگہیں

سبزہ و ہریالی سیاحوں کو متحرک کر سکتے ہیں اس لئے اوسلو جا کر ایک نہیں متعدد پارک راستے کی ٹھکن دور کر سکتے ہیں۔

تھا۔ ماضی میں City of Christiania کہلاتا تھا اور مقامی ماہرین تعمیرات میں اب Functionalist Style مقبول ہے۔ خوشی کا مزہ یہ ہے کہ شہروں میں کہیں کہیں یہ قدیم گھر نظر آتے ہیں۔

اوسلو کا موسم

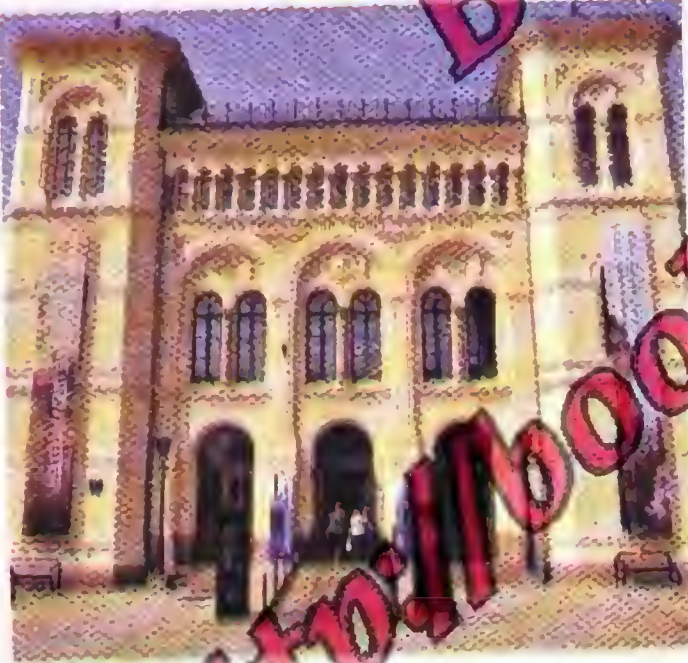
موسم گرما میں 19-24°C اور سردیوں میں 12°C (54°F) تک ہوتا ہے۔ جنوری سے مارچ تک شدید سردی اور برفباری ہوتی ہے جبکہ اکتوبر سے مئی تک بارشوں کا موسم رہتا ہے۔

Opera House



ساحل کنارے آباد اس بین الاقوامی دلچسپی کے حامل اوپیرا ہاؤس کو دیکھنے سال بھر میں درجنوں سیاح آتے ہیں۔ اس غنائی ڈرامے میں دلچسپی لینے کے ساتھ ساتھ ساحلی پٹی پر تفریح کے لئے تاننا بندھا رہتا ہے۔ خاص کر بہار اور گرمی کے موسم میں کشتی رانی کے پر لطف مظاہرے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اوپیرا کی عمارت فن تعمیر کا اچھا نمونہ ہے۔ پہلی نظری میں لوگ اس کے گرویدہ ہو جاتے ہیں۔

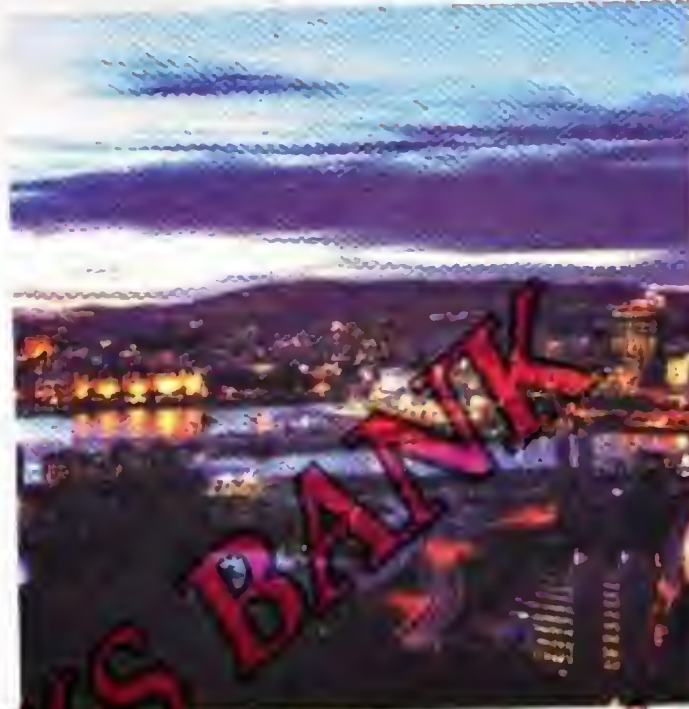
Nobel Peace Center



نوبل فاؤنڈیشن کی یہ تصوراتی حسن سازیوں میں سے ایک ہے۔ اس کی کہانیاں گردش کرتی ہیں۔ دنیا بھر کے کیسی گروں اور دیگر علما کی شخصیتوں کی نگاہیں فاؤنڈیشن کے فیصلوں پر جمی ہوتی ہیں۔ یہاں دنیا بھر کے باکمال لوگوں کا کام یکجا کیا جاتا ہے اور اس جگہ کو کلچر اور سیاست کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ جدید ترین ٹیکنیکی مہارتوں، نمائشوں، سیمیناروں اور مکالموں کے بعد کسی بھی ایک شعبے سے کوئی شخصیت منتخب کر کے عالی دماغ قرار دیا جاتا ہے۔ اس عمارت کو دیکھنے اور تصاویر بنانے کی اجازت محکمہ داخلہ سے لینی پڑتی ہے تاہم جو سیاح ایک بار اوسلو جا پہنچے وہ ان جگہوں کے طلسم سے کبھی آزاد نہیں ہو سکتے۔

کولڈ ڈرنک کو لپک کر پکڑتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ یہ جگہ 1892ء سے مختلف جرات آزمایا بلوں کے لئے مختص ہے اور اس جگہ پر مختلف بھول بھلیاں، اونچی چائیں، ٹنگی ڈھلوان، پتھریلے اور ہموار پل، چھوٹی اور گہری نہریں اور سبزہ ہریالی ہر چیز موجود ہے۔ دل میں ایڈونچر کی ہمت نہ ہو تو مہم جوؤں کو کھیلنا کود تادیکھنے اور مسخور ہو کر واپس آجائیے۔

Ekeberg Town



اوسلو کا ایک جزواں شہر ہے جس میں پارک بھی اسی نام سے موسوم ہے۔ ناولٹس، عجائب گھر، بین الاقوامی اور نارویجن آرٹسٹوں کے فن پاروں کو اس نمائش گاہ میں دکھایا گیا ہے مثال کے طور پر Salvador Dali یا Richard Hudson کا نام دیکھئے تو ہر سا برس پہلے کے فولاد اور کانسی کی حالت آج بھی پہلے جیسی ہے۔

ذرائع مواصلات

پورے شہر میں میٹرو، ٹرین، بائیں، بس، ٹیکسی، لیکن اسٹریٹ لائٹس ہیں۔ اگر پرانے تو فوٹن ٹرے آسمان و سماء کو چھری کہتے ہیں۔

تاریخی گھر



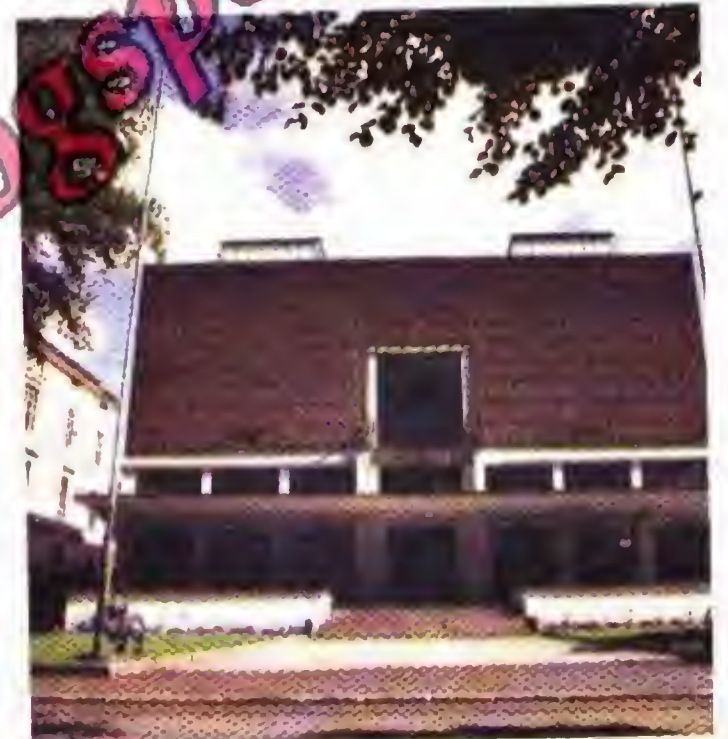
یورپ میں کسی وقت لکڑی کی عمارت بنانے کا رجحان پسندیدہ قرار دیا جاتا

St.Hanshaugen



یہ پارک عوامی پارک کہلاتا ہے۔

Kunstneres Hus



یہ آرٹ گیلری 1930ء میں تعمیر ہوئی تھی اور جہاں مصوری کی عملی تربیت دینے کے لئے نامی گرامی مصور مدعو کئے جاتے ہیں۔

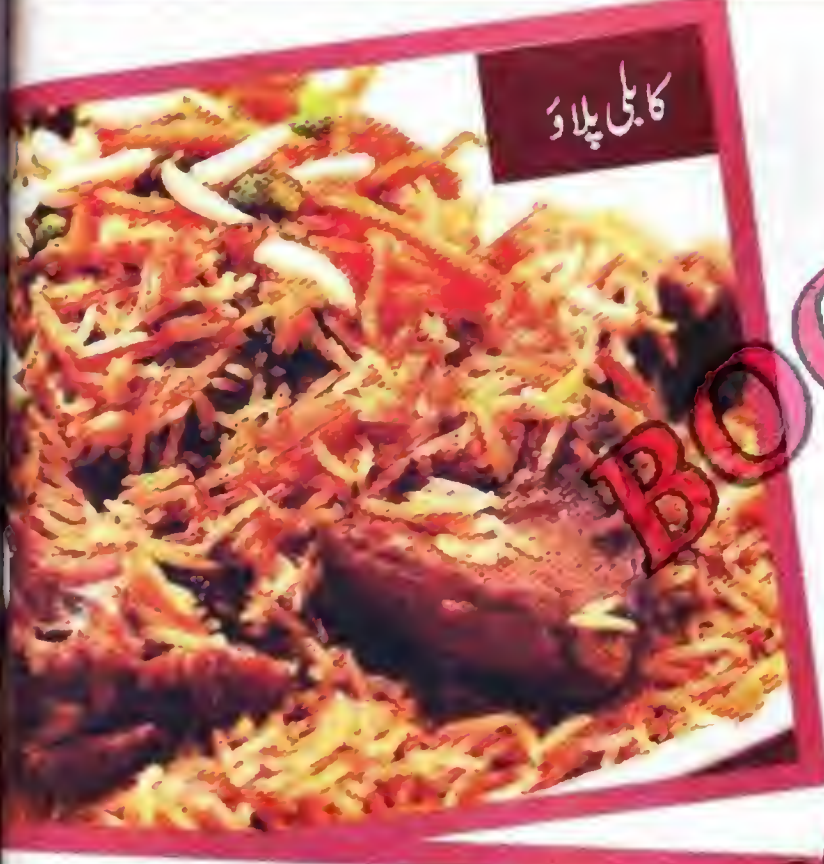
Holmenkollbakken



یہ اسکاٹی چمپنگ ہل ہے جہاں مہم جوئی سے دلچسپی رکھنے والے اپنا حوصلہ آزما تے ہیں۔ آپ نے ٹی وی اسکرین پر جرات آزمائی کرتے اور

منال ریسٹورنٹ
(اسلام آباد)

فرحانہ احمد ہاشمی



کابی پلاؤ



کابی پلاؤ

یہ اسلام آباد کے پہاڑوں کے دامن میں ذائقہ دار جگہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو بے پناہ خوبیوں سے نوازا ہے۔ ہر صوبہ اور ہر شہر میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہے اور ہر جگہ کی اپنی پہچان ہے۔ اگر ہم کھانوں کی بات کریں تو لاہور ذائقے کی پہچان ہے، اسلام آباد کی پہچان بھی کوئی ثانی نہیں ہے اور اسلام آباد کے سرسبز و شاداب علاقے کی پہچان بھی پہاڑیوں کا تو کیا کہنا۔ آج ان کے ہی درمیان ایک ریسٹورنٹ کے بارے میں بتاتے ہیں۔

بہت سارے لوگ بونے لے رہے ہیں کہ لاہور کا ریسٹورنٹ انتہائی زبردست انتظام تھا۔ کھانے کو گرم رکھنے کے لیے بہت اچھی طریقہ کار کیا گیا تھا۔ کھانا جس کے نیچے ایک الاؤ کا بھی انتظام تھا۔ ہم نے کابی پلاؤ بھی کھانا کھانے کے لیے کابی پلاؤ کے اوپر بیف، چکن کے تیخ کباب ساتھ عربیہ کے پیڑھے ہوئے فیش کے ٹکڑے، ساتھ پودینے کی چٹنی سلاد اور تندوری تھری روٹی، یقیناً کھانے والا اس کے ساتھ دے رہا تھا کہ 2 گھنٹے تک بھی اتنی سردی میں کھانا گرم رہا۔ اصل میں یہ سب انتظام کیا ہے ریسٹورنٹ کی سروس پر۔ منال پر خاص بات یہ ہے کہ کچن کی کڑا لکڑی بہت صاف ستھری تھی سب کی میز پر پلاسٹک میں Pack کر کے چمچے اور کائے مہینے جاتے ہیں۔ سروس کرنے والوں کے یونیفارم بھی صاف ستھرے تھے جو کہ کسی بھی ریسٹورنٹ کی سروس میں بہت اہمیت رکھتی ہے۔ سروس اگر اچھی نہ ہو تو اچھے سے اچھا کھانا بھی بے بہرہ رہے۔ بہر حال گرم گرم تیخ کباب جو کہ نارمل سائز سے بڑے تھے بہت تازہ تھے پودینے کی چٹنی کے ساتھ بہت لطف آ رہا تھا۔ سگریٹ سے بڑھ کر ایک گولٹ کا پانی تھا۔ ایک اور ریسٹورنٹ ہے وہاں بھی لوگ اسی طرح انجوائے کرتے نظر آتے ہیں۔ دراصل دہشت گردی کی فضا سے نکل آ کر لوگ بھی سکون سے سب کچھ بھلا کر ایسے مقام ڈھونڈتے ہیں جہاں کچھ دیر کے لئے وہ انجوائے کر سکیں۔ ہم نے کھانا ختم کیا اب میری فیملی کھانے کے بعد بیٹھا کبھی کبھار ہی کھاتی ہے سو ہم وہ نہیں کھا سکے بس اپنی سیٹلی میں مصروف رہے۔ لوجی، مین پان کا کیبن نظر آ گیا۔ بیٹھا پان ہم کبھی کبھار شوق فرماتے ہیں۔ بہت مزیدار تھا۔ رات کے ساڑھے گیارہ ہو گئے تھے۔ وقت کا پتا ہی نہ چلا۔ لوگ جانے لگے تھے ہم نے بھی جانے میں عافیت جانی کیونکہ رات میں جنگل سے جنگلی جانور بھی نکل آتے ہیں۔ اثر دھمے اور سانپ بھی بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ بہر حال ہم خیر و عافیت سے اپنی منزل تک پہنچے۔ دوسرے شہروں سے آنے والوں کو میں یہ ضرور پیغام دوں گی کہ جب آپ اسلام آباد آئیں تو پیر سو باوہ کے اس مقام کو نہ بھولیں یقیناً کچھ قدرتی نظارے دیکھ کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

اسلام آباد سے 17 کلومیٹر دور کے فاصلے پر جب ہم ایک ملکی طرز سفر کرتے ہیں تو چڑھائی چڑھتے ہوئے اونچائی کی طرف پورے اسلام آباد کا منظر بہت خوبصورت نظر آتا ہے۔ ایسے میں ہم اللہ کی تسبیح کرنا نہیں بھولتے۔ پہاڑوں کا کاٹ کر بنایا جانے والا یہ راستہ بہت خطرناک بھی ہے جب ہم اوپر کی طرف چڑھائی کر رہے ہوتے ہیں تو بے ساختہ ہمیں ایئر بلو ہوائی جہاز کا کریش ہونا یاد آ جاتا ہے۔ یقیناً کچھ دل یہ سوچ کر ہی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ بہر حال یہ زندگی کے موڑ ہیں۔ انہی پہاڑوں میں ہائی کنگ ٹریک بھی بنائے گئے ہیں۔ راستے میں آپ بندروں کی شرارتیں بھی دیکھ سکتے ہیں۔ لوگ گاڑیاں روک کر بندروں سے کھیلنے بھی لگ جاتے ہیں۔ لیجئے ہم باتیں کرتے کرتے منال ریسٹورنٹ پہنچ گئے۔ گاڑی زینے ہماری گاڑی چیک کی جو کہ دور حاضر کی ضرورت ہے پھر ہمیں پارکنگ کی طرف بھیج دیا گیا۔ ویک اینڈ پر بہت زیادہ رش ہوتا ہے اور ہمیں پہنچتے ہی احساس ہو گیا کہ آج بہت رش ہے۔ گاڑی سے اترتے ہی ایک انتہائی سرد ہوا کا جھونکا ہم سے لگرایا۔ ایسا لگ رہا تھا برف کے سامنے کسی نے پتھر رکھ کر ON کر دیئے ہوں۔ آگے بڑھے تو دور تک نظر پڑی تو ہمیں احساس ہوا کہ آج لگتا ہے بغیر Dinner کے ہی جانا پڑے گا مگر جلد ہی ہمارے لئے ایک میز رینج کر دی گئی۔ سردیوں کے حساب سے پورے ریسٹورنٹ کے میزس کو کور کیا گیا تھا اور اس کے اندر الیکٹرک ہیٹرنپ پر نصب کئے گئے تھے جس سے کافی حد تک سردی سے بچاؤ ہو رہا تھا۔ جب ہم تھوڑا Relax ہوئے، چاروں طرف نظر ڈالی تو سب کچھ بہت خوبصورت لگ رہا تھا اندھیرے میں اسلام آباد کی روشنیاں جگمگا رہی تھیں۔ سامنے ہی ہمیں Marriott ہوٹل نظر آیا۔ فیصل مسجد خوبصورتی سے اپنی جگہ جگمگ کر رہی تھی۔ ابھی ہم یہ نظارہ دیکھ ہی رہے تھے کہ ایک سنگر کی آواز سنا دی جو کہ سجاد علی کا ایک دلچسپ گانا شروع کر رہا تھا ”تم ناراض ہو“ ہمیں ایسا لگ رہا تھا کہ اس کی اپنی آواز میں سجاد علی آ گئے ہوں۔ مدھم انداز میں یہ گانا ریسٹورنٹ کو چار چاند لگا رہا تھا۔ آؤ درہم کر چکے تھے باربی کیو پلیٹر کا اور پھر 20 سے 25 منٹ میں آؤ رہماری میز پر تھا جبکہ میں نے آپ کو بتایا کہ رش بھی بہت تھا۔ اصل میں

محبت کی خاطر



سے بولنا بھی نہیں سیکھا تھا مگر اس کی ماں اس سے باتیں کرتی رہتی تھی۔ اکیلے میں اس کا جواب سننے بغیر وہ کچھ نہ کچھ بولتی رہتی تھی۔ مجھے عجیب سا لگتا مگر ان دونوں کے لئے عجیب نہیں تھا۔

ہم دونوں کی محبت مختلف تھی مجھے اچھا نہیں لگتا کہ میں شمع کی کسی بات سے انکار کروں۔ اسے کہیں جانا ہے، لان میں گھاس پہ دوڑنا ہے، باہر سانیکل پہ گھومنا ہے، جنگ کھانا ہے، کوک پینا ہے، میں انکار نہیں کرتا مگر میری بیوی کا طریقہ کار مختلف تھا۔ وہ اس پر پابندیاں لگاتی۔ اچھا برا کھانا کیا ہے، کیا کھانا ہے، کیا نہیں کھانا، کیا پینا ہے، کیا نہیں پینا، کہاں جانا ہے کہاں نہیں جانا۔ میرے خیال میں میری بیوی نے شمع کے اندر ایک ایسی شخصیت کو پروان چڑھایا جو اچھے برے میں تمیز کر سکتی تھی۔ یہ صرف مائیں کر سکتی ہیں۔ اچھی ماؤں کے اچھے بچے ہوتے ہیں اور بری ماؤں کے برے بچے۔

شمع ہمارے پورے خاندان میں خوبصورت ترین لڑکی تھی۔ وہ دسویں کلاس میں ہی تھی کہ خاندان اور خاندان کے باہر سے اس کے رشتے آنے شروع ہو گئے۔ ہم نے تو سوچا بھی نہیں تھا کہ اس کی شادی اتنی جلدی کریں گے۔ میرا خیال تھا کہ اسے پڑھائیں گے، لکھائیں گے اور ڈاکٹر بنائیں گے اور درحقیقت شمع خود بھی یہی چاہتی تھی۔ شمع کے تینوں بھائی بھی اچھا پڑھ رہے تھے مگر کسی نے بھی ڈاکٹر بننے کی خواہش کا اظہار نہیں کیا ایک الیکٹرونکس پڑھ رہا تھا، ایک کی دلچسپی کمپیوٹر میں تھی اور ایک نے کراچی کے آئی بی اے میں داخلہ لے لیا تھا۔

شمع کو آسانی سے میڈیکل کالج میں داخلہ مل گیا۔ شمع کے میڈیکل کالج میں آخری سال کے تھے تھے دو دنوں بڑے بیٹے امریکہ چائے تھے اور ہم نے ان کی شادیاں بھی کر دی تھیں۔ چھوٹا بیٹا سیرام بی اے کے بعد کراچی میں ہی کام کر رہا تھا مگر ساتھ ساتھ وہ بھی امریکہ جانے کی تیاریوں میں لگا ہوا تھا۔

ملک کے حالات ایسے نہیں تھے کہ ہم انہیں منع کرتے۔ نہ چاہنے کے باوجود ہم نے انہیں جانے دیا تھا اور یہ بھی پتہ تھا کہ یا سیرم بھی چلا جائے گا۔ ہم دونوں میاں بیوی کو ان کا مستقبل عزیز تھا۔ کراچی تو ایک ایسا شہر ہو گیا تھا جہاں کبھی بھی کسی وقت کوئی بھی انہیں مار جاتا۔ اگر انہیں موقع تھے کہ وہ امریکہ جا کر تعلیم کی کڑی کڑیں پھول سکیں، آگے بڑھیں اور دنیا میں نام کمائیں تو ہمیں کیا اعتراض ہو سکتا تھا۔ آخر ابا جان بھی تو خاندان کے بہت سارے لوگوں اور بھتیجی چاند چھوڑ کر پاکستان آ گئے تھے۔ اچھے مستقبل کے لئے تو یہ کرنا ہی پڑتا ہے۔

پاکستان میں نہ تو قابلیت کی قدر کی جاتی تھی نہ ہی پیشہ وارانہ مہارت کی وجہ سے ترقی ہوتی ہے۔ یہاں تو سیاسی تعلقات پر کام ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں اچھا ہی تھا کہ میرے بیٹے ملک چھوڑ گئے تھے۔ ہمارا کیا تھا ہم تو مرجائیں گے۔ ہماری وجہ سے ہمارے بچے کیوں ترقی نہ کریں۔

میڈیکل کالج کے آخری سال میں شمع کے لئے آئے ہوئے کئی رشتوں میں سے ایک رشتہ ہم سب کو پسند آیا تھا۔ پرویز اچھے خاندان کا پڑھا لکھا فرد تھا۔ (جاری ہے)

میں گھبرا ہوا شیشے کا ٹکڑا نکالا۔ وہ سو سو کر کے ہر آتے جاتے کو بیٹا لکھاتی رہی۔ شروع میں یقیناً اس کے پیروں میں درد رہا ہوگا اور شمع کی تکلیف اسے ہر بار ہی اتنا ہی درد مجھے ہوا تھا۔ پورے ہفتے ہم پریشان رہے۔ میرا دل نہیں چلتا تھا کہ میں اپنی بھاری کٹوے میں پڑے ہوئے زخم کو کس طرح سے جلد از جلد اچھا کر دوں تاکہ اسے کوئی تکلیف نہ ہو۔

تین بیٹوں کے بعد وہ پیدا ہوئی تھی جس کے بعد ہم دونوں میاں بیوی کی زندگی بدل کر رہ گئی تھی۔ ایسا نہیں کہ میں بیٹوں سے پیار نہیں تھا یا کم تھا۔ وہ بھی ہمیں اتنی ہی عزیز تھے مگر شمع کی بات سنانے والی تھی۔ وہ ہمارے گھر میں روشنی کی طرح پھیل گئی تھی، ہماری زندگیوں میں اس نے کچھ بھر دیئے پورے گھر میں جیسے کوئی نور کی بارش شروع ہو گئی تھی۔ جس سے شمع کی زندگی میں ہر اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا اسی لئے ہم نے اس کا نام بھی شمع رکھا تھا۔

شمع کی زندگی کا ایک ایک بل مجھے یاد ہے۔ ہم ماں باپ اور اس کے تین بھائی ہر وقت اس کے آگے پیچھے گھومتے رہتے تھے۔ اس کی شرارتیں درگزر کرتے، اس کی بدتمیزی کو بھول جاتے، اس کی ضد کو نالتے نہیں اس کی فرمائش ضروری پوری ہوتی، اس کی پسند سب کی پسند بن جاتی، اس کی ناپسندیدگی کا ہر ایک کو خیال ہوتا۔ ایسا لگتا تھا کہ ہم سب اس کے لئے کام کر رہے ہیں۔ ایسی ہی ہماری بنی شمع۔

شمع بہت ذہین تھی۔ اسکول میں خوب پڑھتی اور عجیب بات ہوتی کہ ہم سب کے بے جالا ڈیپار کے باوجود شمع بگڑی نہیں تھی۔ اس بات کے لئے میں اپنی بیوی کا شکر گزار ہوں جس نے شمع کے دل میں اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا۔ شمع کے اپنی ماں سے بڑے خصوصی تعلقات تھے دونوں ماں بیٹی گھنٹوں نہ جانے کیا کیا باتیں کرتی رہتی تھیں۔

مجھے یاد ہے جب وہ صرف دو تین سال کی تھی اور ابھی اس نے صحیح طریقے

میں نے اس کے سرخ و سفید جاذب نظر چہرے پر چوڑی پیشانی اور دونوں خوبصورت ذہین آنکھوں کے درمیان گولی ماری تھی۔ اس کا خنجر وہ اور پیلا ہوتا ہوا چہرہ اب تک میرے سامنے ہے۔ پہلے اس کے چہرے پر حیرت ہی حیرت نظر آئی اس نے سوچا بھی نہیں ہوگا کہ میں وہاں آؤں گا اور یہ تو اس کے تصور اور خواب و خیال میں بھی نہیں ہوگا کہ میرے پاس پستول ہوگا اور میں اسے نکال کر چلا بھی دوں گا۔ پستول کے دھماکے میں اس کی چیخ دب گئی تھی۔ خون کا فوارہ اس کے ماتھے سے ابلا اور وہ دھڑام سے زمین پر گر گیا تھا۔

یہ میرا پہلا اور آخری قتل تھا۔ میں نے زندگی میں کبھی بھی نہیں سوچا تھا کہ میرے پاس اسلحہ ہوگا کوئی پستول، ٹی، ماؤز اور میں کسی کو قتل بھی کروں گا مگر اس دن میرے پاس اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا کہ میں اسے قتل کرتا۔ اگر میں اسے قتل نہیں کرتا تو شاید سکون کی وہ نیند نہیں سو پاتا جو اب میرا مقدر ہے۔ میں جیل کی ایک کوشخری میں روزانہ بہت اطمینان سے سوتا ہوں اور امید کرتا ہوں کہ جلد ہی مجھے چھٹی مل جائے گی۔ مجھے خطرہ خدشہ اور خوف صرف یہ ہے کہ یہ خوف جج مجھے سزائے موت کے بجائے عمر قید کی سزا دے دے۔ اگر ایسا ہوا تو زندگی مشکل ہو جائے گی۔ بہت مشکل۔

وہ صرف دو سال کی تھی جب ایک گلاس گر کر ٹوٹ گیا۔ چھوٹا سا گلاس۔ کہتے ہیں ان چھوٹے گلاسوں میں اندر سے ہوا اور گیس بھری ہوتی ہے اول تو یہ ٹوٹے نہیں اور اگر ٹوٹتے ہیں تو کرچی کرچی ہو جاتے ہیں۔ وہ گلاس بھی ٹوٹ کر زمین پر بکھر گیا۔ گلاس ٹوٹنے کی آواز سن کر وہ چونکی اور اپنے ننھے ننھے پیروں پہ دوڑتی ہوئی کمرے میں آ گئی تھی۔ کمرے کے دروازے پہ کالج کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا اس کے سیدھے پیر کی ایزی میں گھس گیا۔ مجھے لگا جیسے یہ کالج کا ٹکڑا میرے دل میں اندر تک گھستا چلا گیا ہے۔

وہ مسلسل رورہی تھی۔ بڑی مشکل سے ہم نے اس کے سیدھے پیر کی ایزی

اس نے چھری

شہزاد احمد

جس نے تیری آنکھوں میں شرارت نہیں دیکھی
وہ لاکھ کہے، اس نے محبت نہیں دیکھی
اک روپ میرے خواب میں لہرا سا گیا تھا
پھر دل میں کوئی چیز سلامت نہیں دیکھی
آئینہ تجھے دیکھ کر گلزار ہوا تھا
شاید تیری آنکھوں نے وہ رنگت نہیں دیکھی
خیرات کیا وہ بھی، جو موجود نہیں تھا
تجھے دوستوں کی سخاوت نہیں دیکھی
تجھے رازداری ہے، قیامت تن تھا
اس نے کسی نے میری حالت نہیں دیکھی
شاید اسی باعث وہ فردزاں ہے ابھی تک
سورج نے کبھی رات کی ظلمت نہیں دیکھی

فکیب جلالی

وہ کیا معتبر نہیں ہوتے
وہ کیا مگر نہیں ہوتے
ہم ان اطمینان مول لیتے ہیں
راتے پے ہوتے
محو پرواز ہے غلاؤں میں
عقل کے بال وہ نہیں ہوتے
منوہیں میرے ساتھ چلتی ہیں
مختصر نہیں ہوتے
رہنماؤں کے ساتھ رہنے سے
جوسلے نہیں ہوتے
زندگانی سے ہوتے
موت سے بے خبر نہیں ہوتے
چار دن کی فکیب قربت ہوتے
فاصلے مختصر نہیں ہوتے

سلیم احمد

نہ اس نے جاتے موسموں سے ڈر نہیں لگتا
نئے اور پرانے منظر سے ڈر نہیں لگتا
خوشی کے ہیں آئینے کی جن دیواریں
یہ کیسے لوگ ہیں جن کو گمراہی نہیں لگتا
مجھے اس کاغذی کشتی پہ اک اندھا بوجھ لگتا
کہ طوفان میں بھی گہرے پانیوں سے ڈر نہیں لگتا
سمندر چیتا رہتا ہے پس منظر میں اور مجھ کو
اندھروں میں اکیلے ساحلوں سے ڈر نہیں لگتا
یہ کیسے لوگ ہیں صدیوں کی ویرانی میں رہتے ہیں
انہیں کمروں کی بوسیدہ چھتوں سے ڈر نہیں لگتا
مجھے کچھ ایسی آنکھیں چاہئیں اپنے رفیقوں میں
جنہیں بے باک اپنے آنکھوں سے ڈر نہیں لگتا
میرے پیچھے کہاں آئے ہونا معلوم کی دھن میں
تہیں کیا ان اندھیرے راستوں سے ڈر نہیں لگتا
یہ ممکن ہے وہ ان کو موت کی سرحد پہ لے جائیں
پرندوں کو مگر اپنے پروں سے ڈر نہیں لگتا

BOOKS BANK
http://booksbankpk.blogspot.com

اور جدت کا امتزاج چاہتے تھے۔ ان کے لئے انجمن کینیوں میں پاکستانی عملے کی منفرد سی پہچان ہو۔ چنانچہ اس تخلیقی عمل میں نواز وں، ملان کریم، شمعون سلطان، فہد حسین، نومی انصاری، علی ذیشان، ملان خان، جگدیا مسقطیہ، اسماعیل نیر، HSY، یاسمین شیخ، ییشالا اکھانی، عرفاروں، جانا امیر، ندان اور شعلہ انصاری کے علاوہ سونیا بانہ نے شلوار، قمیض، شیردانی، میبل، کیم، ٹوٹے سے سجھ سکرٹ، جینس اور اسکرٹ بلاؤز کے خوبصورت ڈیزائن پیش کئے۔ اس فیشن شوکے آخر میں مہر مصور و ڈیزائنر تنکیل سہگل، سیسی افتخار، ناز شاہ، طارق امین، شہناز امین، اے جی جی اور زیبا بختیار شامل تھیں جبکہ

PIA کا فیشن شو، سہولت اور جدت کا نماز

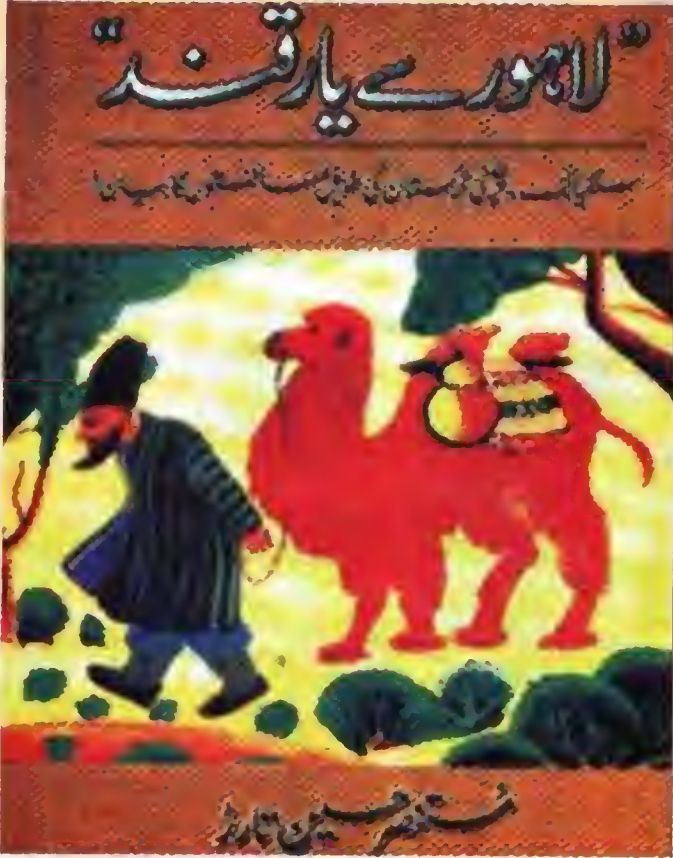
پاکستان انٹرنیشنل ایئر لائنز یعنی ہماری قومی ایئر لائن کے لیے پہلا وارڈروب (یونیفارم) معروف ڈیزائنر ناہید الظفر نے ڈیزائن کیا تھا۔ بعد ازاں تھوڑی بہت تبدیلیوں کے ساتھ اسے اختیار کیا جاتا رہا۔ گذشتہ دو سال پی آئی اے کے چیئرمین نصیر نواز نے ملک کے نامور اور ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز سے فضائی میزبانوں اور دیگر عملے کے نئے وارڈروب کے لئے فیشن شو کا انعقاد کروایا۔ ایئر لائن کی ترقی اور مالی خسارے کو پورا کرنے کے عزم کے ساتھ ساتھ وہ فضائی میزبانوں کے لباس کی تبدیلی کے لئے سہولت



گزشتہ دنوں فیشن ویک کراچی کے زیر اہتمام چند نئے اور کچھ نامی گرامی ڈیزائنرز کو موسم بہار اور گرمیوں کے ملبوسات پیش کرنے کا پلیٹ فارم مہیا کیا گیا۔ اس فیشن شو میں ثانیہ مسقطیہ اور مدیحہ ریاض کے ملبوسات زیادہ پسند کئے گئے جبکہ ندا ازور کے اسٹائل کو ڈیزائنرز نے خوب سراہا۔ اس فیشن شو میں مغربی طرز کے لباس کو لان سے تیار کرنے کے بعض بہت اچھے تخیل پیش کئے گئے تھے بہر حال ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز کے لئے اپنی نوعیت کا بھرپور پلیٹ فارم تھا۔



نوجوان ہدایت کار عاصم رضا نے اپنی فلم کا آخری منظر فلم بند اور کیرہ کلوز کرتے ہی پریس کانفرنس منعقد کی۔ کراچی شہر کے مرکزی باغیچے فیزہ ہال میں فریدی الطاف اور عاصم رضا نے شاندار تقریب منعقد کی جس میں فلم کے مرکزی اداکاروں ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین کے علاوہ بشری انصاری اور دیگر آرٹسٹوں نے شرکت کی۔ فلم کا مرکزی خیال نوجوانوں کے کیریئر اور والدین کے خوابوں کی غمازی کرتا ہے۔ نوجوانوں پر کیریئر کے انتخاب کے لئے پڑنے والے دینی و باؤ کو نہایت موثر انداز میں پکچرائز کیا گیا ہے۔ اس موقع پر اداکاروں نے پاکستانی فلمی صنعت کے احیاء کے لئے کی جانے والی سنجیدہ کوششوں کو سراہا۔ ماہرہ خان سے ان کی پڑوسی ملک کی فلم ریٹس کے بارے میں بھی پوچھا گیا۔ بہر حال ریڈ کارپٹ ماہرہ خان کا نہیں تھا ”ہوسن جہاں“ کا تھا جس سے شائقین فلم کی توقعات وابستہ ہیں۔



لاہور سے یار قند... سفر نامہ

مصنف: مستنصر حسین تارڑ
قیمت: 900 روپے
ملنے کا پتہ: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

سفر پر نکلیں تو ایک عالم حیرت آپ کا منتظر ہوتا ہے۔ اپنے دیس کی مٹی اور لوگوں سے علیحدہ ہو کر آپ ان گنت تجربات سے گزرتے ہیں۔ دنیا میں کچھ ایسی جگہیں بھی ہوتی ہیں جہاں کے عجائب خانے اور قدیم داستانیں ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہیں۔ جہاں سرسبز چراگاہ کا شہر ایک مٹی نیو یارک جیسی چین کا شہر سکینا گنگ کا صدر مقام ارہچی ہے۔ مستنصر حسین تارڑ مایہ ناز سفر نامہ نگار، ڈرامہ نگار اور اداکار و میزبان بھی ہیں۔ سفر کرنے کا شوق اور پھر اسے بیان کرنے کا عمدہ ذوق رکھتے ہیں۔ آپ نے ہمیں لاہور سے لے کر یار قند تک حسرتوں کی ہلکی پھڑکی پر سیلوں پر چلے جا کر انگوڑوں کا شہر ترپان، تاشقور، خان، خجرات، آتش زدہ دیکھتے پہاڑ، صحرائے تکلا ماکاں، سنگ روڈ (شاہراہ ریشم) کے قدیم پڑاؤ اور قدیم شہر میں دکھائیں۔ یہ سب کچھ عجائبات سے کم تو نہیں۔ سکینا گنگ کے کسان فارغ وقت میں مصوری کرتے ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب لاہور سے یار قند کا نیشنل بھی انہی کا بنایا ہوا ہے۔ سنگ میل پبلی کیشنز والوں نے کتاب کو شائع کی ہے۔

دیاردل

کاسٹ: عابد علی، میکال ذوالفقار، منم سعید، ہر روز بھلا اور دوسرے
مکمل: ہم نیٹ ورک



چینی وی ڈرامہ کیسی تجرباتی قوس و قزح خود پر طاری کر لے اپنی جون کو نہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیاردل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان مغربی اسٹائل کی کہانی ہے جس پر نوجوان جابر ویوں کی بھینٹ چڑھتے ہیں۔ زمیندار جاگیر وار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں مگر عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور منم سعید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے بسی اور مجبور یوں کے قصے ہیں جن کے ذریعے دیاردل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گھن گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے اندر سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے ہمکنار کر پائیں۔ ہلکی سی کہ آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادر اتارنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیاردل میں فطرت کی عکاسی بہت پر تاثر انداز میں کی گئی ہے۔

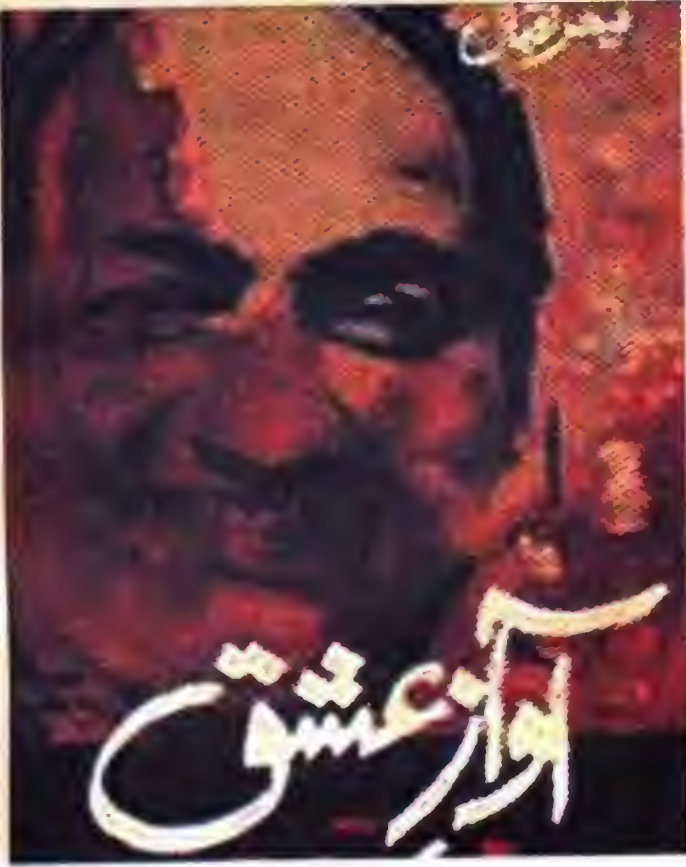
3 بہادر

کاسٹ: علی خان، بہروز سبزواری، زہاب خان، منیبہ یاسین، جنرل اشاد، بسام شاز علی، مصطفیٰ چنگیزی، بدر قریشی
ہدایت کار: شرمین عبید چنائے

پاکستان کی دوا جی میڈ فلموں نے یورپی اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں دھوم مچادی ہے۔ پہلی فلم برقعہ ایونجرز ہے جسے متعدد فلمی مقابلوں میں شاندار رسپانس ملا اور ایوارڈ بھی ملے۔ اسی طرح دوسری فلم 3 بہادر انشاء اللہ 22 مئی تک پاکستانی سینماؤں میں ریلیز کی جارہی ہے۔ شرمین عبید چنائے نے اس سے پہلے دیہی اور قصبائی علاقوں کی خواتین پر تیزابی حملوں سے متعلق دستاویزی فلم بنا کر آسکرا ایوارڈ اپنے نام کیا تھا جو یقیناً ان کی شبیہ روز محنت کو خراج تحسین تھا۔ 3 بہادر پاکستانی بچوں آمنہ، سعدی اور کامل کی کہانی ہے جو روٹن ہسٹی میں رہتے ہیں اور یہاں کے بچوں کو پیش آنے والے مسائل کو حل کرنے کی نگ دو کرتے ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک موسیقار گلکار شیراز اپل نے تیار کیا ہے۔ فکشن ایجنسی میڈ موضوع اور فلم کے پردے پر مختلف تخیل پسند کرنے والے فلم بینوں کو یقیناً 3 بہادر پسند آئے گی۔



میں



آواز عشق، محمد رفیع

مصنف: قیصر اقبال

صفحات: 343

قیمت: 550 روپے

ناشر: سانجھ 46/2 بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

فلم کے اداکاروں اور گلوکاروں کی سوانح حیات کو بہت دلچسپی سے پڑھا جاتا ہے لیکن اگر لکھنے والے قیصر اقبال جیسے موسیقی کا فہم رکھنے والے ہوں تو یہ حسن و آواز ہو جاتا ہے۔ یہ ایک سنجیدہ نوعیت کی کتاب ہے۔ رفیع کی مدھر اور سریلی آواز کے صرف قصیدے ہی نہیں ہیں بلکہ ان کی گائیکی کے سفر کی جدوجہد اور محنت کے دور تک کی تفصیلات روئیداد رقم کی گئی ہے۔ قیصر نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کے بعد امریکہ میں قیام پذیر ہیں۔ وہ تعلیمی اعتبار سے ماسٹر اور ادیب ہیں۔ نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کرنے کے بعد امریکہ میں مصوری اور تدریس سے وابستہ ہیں۔ کتاب میں آواز کی سوانح، مقام، رجحان پر بے حد پر مغز تحریر شائع کی گئی ہے۔ موسیقی اور گائیکی کے شائقین کے لئے یہ کتاب کسی نادر دستاویز سے کم نہیں۔

خدا دیکھ رہا ہے

کاسٹ: سبل علی، بشریٰ انصاری، آغا علی، قاسم علی، عمران اسلم

ڈائریکٹر: صبیحہ سومار

پیشکش: اے پلس

اسلام اور عقائد جیسے معتبر لفظ کو استعمال کر کے دھوکا دینے اور لوگوں کی زندگیوں سے کھیلنے والی خالہ کی ایک ایسی انوکھی داستان جو اپنی ہی کو بھی نہیں بخشتی اور اپنی انا کی خاطر استعارہ کے جواب کو جھوٹ میں بدل دیتی ہے۔ خالہ بی بی کا استعارہ جو کہ حیدر کے حق میں ہوتا ہے لیکن وہ اپنی انا کی خاطر اور اپنے بیٹے معیذ کی باتوں میں آکر اپنی بی بی دکیا کی شادی عدنان سے کراد دیتی ہے جو کہ ایک بوجھ بن جاتا ہے۔ زویا کی زندگی سے کھیل کر کیا خالہ کو اپنے گناہوں کا احساس ہوگا؟ کیا ایک ماں اپنی بیٹی کے ساتھ ایسا بھی کر سکتی ہے؟ یقیناً خدا سب دیکھ رہا ہے۔ اس مہرناک کہانی میں اگلا موڑ کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے ہر جمعرات رات 8 بجے اے پلس چینل دیکھنا ضروری ہے۔



Before I Wake

کاسٹ: کیٹ بوسورتھ، قاسم جبین، جیکب ٹریبلے اور انیا بٹھ کش

ڈائریکٹر: مائک لئینکین

سنسنی خیز، عجائبات اور پراسرار واقعات پر مبنی فلموں کے شائقین خوش ہو جائیں کہ مئی کے مہینے میں Before I Wake جیسی اچھی فلم منظر عام پر آ رہی ہے جس کے ٹریلر نے شائقین کو متحیر کر دیا ہے۔ مائک لئینکین کی ہدایت کاری میں بننے والی اس فلم کی کہانی ایک ایسے جوڑے پر مبنی ہے جو ایک یتیم بچے کو گود لے کر مشکلات میں گھر جاتا ہے۔ یہ مشکلات کیسی ہیں؟ تو ہم پرست اس کو کس زاویے سے دیکھ رہے ہیں؟ بھلا بچے کا ان واقعات سے کیا تعلق ہے؟ یہ سب تو فلم دیکھ کر ہی پتا چلے گا لیکن اب تک سینما ٹوگرانی، ایڈیٹنگ اور موسیقی کے شعبے سراسر جارہے ہیں۔ جلد تکنیک پر مبنی یہ تھرر مودی یقیناً آپ کو متاثر کر سکے گی جسے ایک بار تو دیکھا جانی سکتا ہے۔

Before
I
Wake



ستاروں کے محفل

بار، ماڈل اور پروڈیوسر ڈائریکٹر بار علی نے پاکستانی فلموں سے کیریئر کا آغاز کیا۔ متعدد ٹیلی ویژن فلموں میں نمایاں کردار ادا کئے اور مقامی چینل کے مارٹن شو کی میزبانی بھی کر رہے ہیں۔



22 مئی 21 جون

برج جوزا



آپ تو نہایت ذہین، سیکھنے کے خواہشمند اور اچھے لیڈر ہیں پھر مایوس کیوں ہوتے ہیں۔ ماہ مئی آپ کے لئے کئی شعبوں میں کامیابیوں کے امکانات لے کر آیا ہے۔ اگر آپ خاتون ہیں تو آپ کے ظاہری حسن اور کشش میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ غیر شادی شدہ ہیں تو میزان، دلو اور حوت سے رشتہ یا دوستی کا تعلق استوار ہونے کا امکان غالب ہے۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



غیر شادی شدہ خواتین کے لئے یہ ماہ شادی شدہ کے یہاں اولاد متوقع ہے جو نیک اور خوش قسمت ہیں۔ ان کے لئے اضافہ اور کم آمد کے مسائل درپیش ہو سکتے ہیں۔ مئی شادی کی طرف دل مائل رہے گا۔ خوش خوراکی میں اضافہ ہوگا تاہم صحت کو نقصان نہ پہنچائیں۔ چار افراد کو ہی نگہداشت کرنی پڑے گی۔ ممکن ہے ہائے کی تھک جائے۔

21 مارچ 20 اپریل



آپ مضبوط اور ارادی ہیں۔ آپ کو ہونے کے باعث اپنی مقبولیت خود دیتے ہیں۔ تعلیمی صلاحیتیں بڑھ رہی ہیں۔ کیا بات ہے آپ کی گھریلو زندگی کیوں خوشگوار نہیں ہے؟ جبکہ صحت اور مردوت کرنے میں پیچھے نہیں ہٹتے۔ لوگوں کو محبت اور ہمدردی سے خیال بنالیں گے۔ فکر نہ کریں آپ میں بے پناہ روانہ کی شش ہے۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ کو ہونے کے لئے اس آ رہا ہے لہذا اسی روز نیا کام کیا کیجئے۔ رنگوں میں جوڑاں اور مہینہ درمیانہ رنگ سحر رہے گا۔ انہی سے غلطیت میں اعتماد اور کشش محسوس کریں گے۔ آپ تھوڑے سے قدامت پسند ہیں مگر اس سے نقصان کا احتمال نہیں۔ آپ کی فرض شناسی، جفاکشی اور احسان کا بدلہ چکانے کی عادت بہت اچھی ہے۔

24 جولائی 23 اگست

برج اسد



اس ماہ یلہ اور بے گھر رہے گا۔ آپ خوش قسمت انسان ہیں خواہ عورت ہیں یا مرد۔ خرابی سے غریب اور بھی خوشگوار بنائیں کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جموت، بد بانی اور غیبت سے بچیں۔ لوگوں کی حق تلفی بھی آپ کو کھلتی ہے۔ یہی نہیں آپ کو ہونے کے لئے اس سے خاصی وسیع ہیں انہی کے بل پر آپ اپنے حلقے کی محبوب بن سکتے ہیں۔

22 جون 23 جولائی



آپ کا حاکم سیارہ پلوٹو تسلیم کیا گیا ہے اور آپ کو 9 نمبر موافق آتا ہے۔ آپ کی خود سری اور مطلق العنانی نے آپ کی اپنی زندگی میں متاثر کر لی ہے۔ اب سنبھل جائیے۔ آپ کے ساتھ جو خاتون بھلا کر رہی ہیں ان کا خیال رکھا کریں۔ مالی حالات سنبھلنے لگے ہیں۔ آپ اخراجات پر کنٹرول تو کر رہے ہیں۔ یہ ایک بہت اچھی عادت ہے مگر صحت پر بھی توجہ دیا کیجئے۔

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



آپ نگہوں کی طاقت کو سمجھ لیں تو ان کے کرشموں سے فائدہ اٹھالیں۔ اگر آپ کو ہونے کے لئے اس آ رہا ہے لہذا اسی روز نیا کام کیا کیجئے۔ رنگوں میں جوڑاں اور مہینہ درمیانہ رنگ سحر رہے گا۔ انہی سے غلطیت میں اعتماد اور کشش محسوس کریں گے۔ آپ تھوڑے سے قدامت پسند ہیں مگر اس سے نقصان کا احتمال نہیں۔ آپ کی فرض شناسی، جفاکشی اور احسان کا بدلہ چکانے کی عادت بہت اچھی ہے۔

24 اکتوبر 23 نومبر

برج عقرب



آپ کے لئے موافق رنگ اور خونی اجاسی اور زرخش ہیں اور خوش قسمتی کے علاوہ 9، 2 اور 7 ہیں۔ مذہب سے لگاؤ بڑھے گا، آپ نے نرم مزاجی اور صفائی طبیعت پائی ہے اس لئے پسند کئے جاتے ہیں۔ آپ کو روپیہ خرچ کرنے کا شوق ہے مگر جمع کرنے کا شوق بھی آپ میں کیونکہ ہر مہینے کے آخری ہفتے کرب سے گزارنا اچھا نہیں۔

24 ستمبر 23 اکتوبر



آپ کے لئے 6 اور 5 کے عدد مبارک ہیں۔ اس ماہ کیریئر میں تھوڑی سی مشکلات ہیں۔ جذباتی نہ ہوا کریں۔ آپ جانتے ہیں کہ دل سے برے نہیں لیکن دنیا ظاہری روئے دیکھتی ہے۔ وطن، دولت اور شہرت ملنے کی توقع پوری ہوگی۔ قریب یا دور کے سفر کا امکان بھی غالب ہے۔ بچوں سے دل لگے گا ان کے لئے کچھ کرنے کا جذبہ مڑا اٹھائے گا۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



جہد کا دن آپ کے لئے بڑا مہم ہے۔ کوشش کریں کہ اسی روز مالی لین دین کریں یا کوئی نیا کام شروع کریں۔ ادا ہونے والے والے پر دھیکٹ بھی مئی میں تکمیل کو پہنچیں گے۔ میزان مردوں میں جذبہ باتیت اور خصلہ بڑھ سکتا ہے۔ میزان عورتیں بہت اچھی بیوی کہلانے کی مستحق ہیں کیونکہ یہ بڑی سادی مزاج اور صلح جو ہوتی ہیں۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



آپ کو تیار، پیلا، زرخش اور روحانی رنگ داس آ سکتا ہے بہتر ہے کہ نئے موسم کے ملبوسات لیتے وقت آپ انہی رنگوں کے لباس منتخب کریں۔ اسد خواتین کی مغروری بڑھے گی مگر یہ دل کی بری نہیں ہوتی۔ ورزش پر توجہ دیں آپ کی صحت بگڑ رہی ہے تو اسی کا جلی اور سستی کے سبب۔ ذہانت کے بل پر کامیابیاں ملنے کی توقع ہے۔

22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



رکے ہوئے پھیرے ہوئے کام اور حالات مکمل ہونا شروع ہو رہے ہیں۔ کسی انعامی اسکیم میں پیسہ لگانا اچھا فائدہ دے سکتا ہے۔ آپ یہ دیکھ لیں۔ لباس میں روحانی، شریعی، مہربان یا سنہار رنگ پہننا اس آئے گا۔ اگر پتھروں میں سے کچھ پینہ چاہیں تو بھرا، امل، مکرور یا گولڈن تو پاز بہتر رہیں گے۔ اگر آپ خاتون ہیں تو آپ کو شوہر کی حاکمیت کھلتی ہوگی۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



ڈالدا

کوئی جور کھ پیار سے